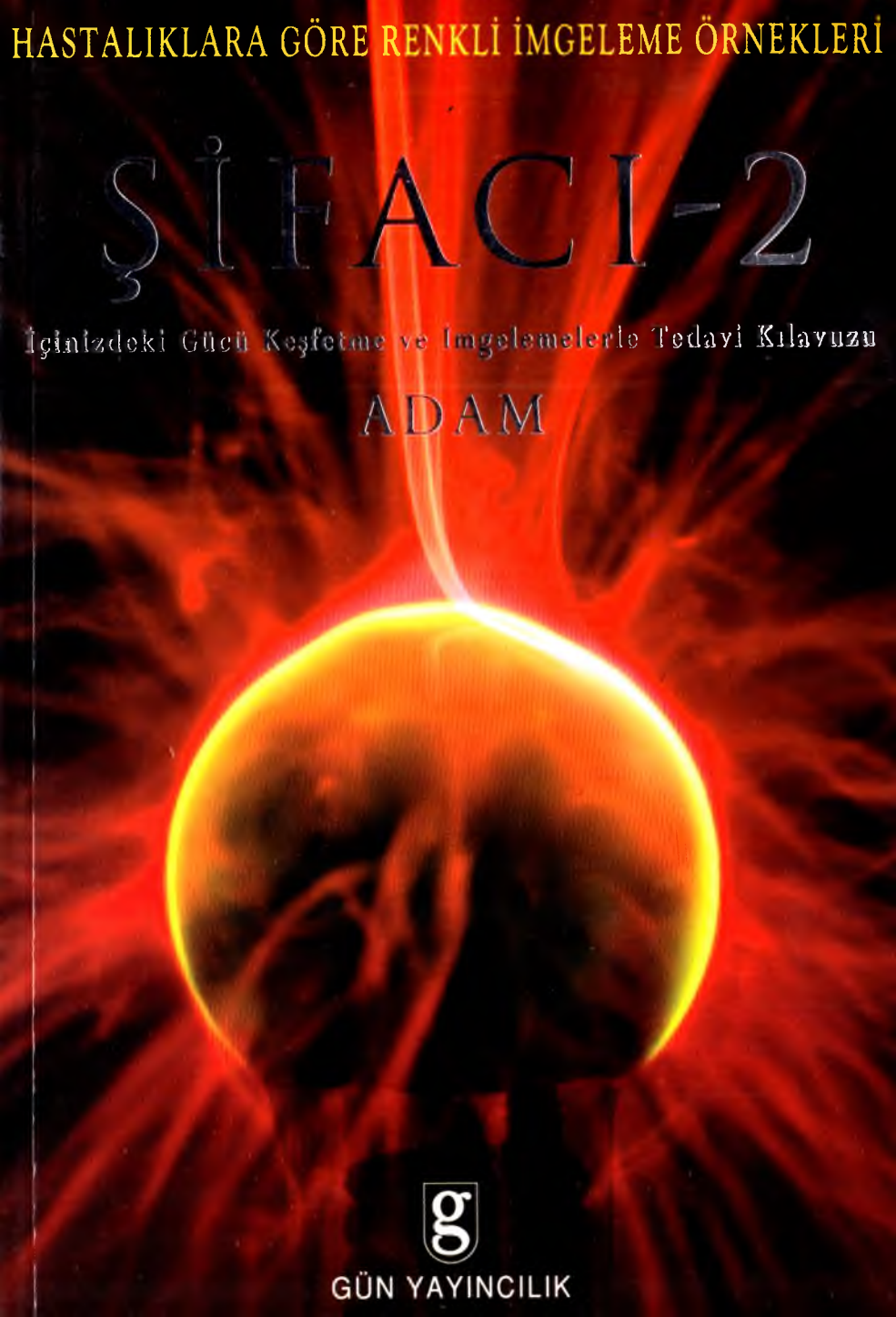
HASTALIKLARA GÖRE RENKLİ İMGELEME ÖRNEKLERİ

ŞİFACI-2

İçinizdeki Gücü Keşfetme ve İmgelemelerle Tedavi Kılavuzu

ADAM



GÜN YAYINCILIK

Şifacı-2, Adam'ın uzaktan şifa verme yolculuğunun devamı.
Bu kitapta, kendisindeki bu özel armağanı nasıl geliştirdiğini anlatıyor. Kitapta verdiği renkli imgeleme çizimleriyle nasıl aura görebileceğinizi hangi imgelemelerle hangi hastalıkları nasıl tedavi edeceğinizi ayrıntılı bir şekilde anlatıyor. Böylece içinizdeki gücü keşfedip, kendi kendinize kolayca şifa verebileceksiniz.

Adam için, Kuantum dünyada, düşlediğimiz her şey mümkün
-sağlık ve esenliğimiz de!

"Adam dünyanın en çok aranan şifacılarından biri olma yolunda."
ROLLING STONE

"Adam, doğal yeteneklerle donatılmış ve kendini bu işe adamış genç bir şifacı. Onun söyledikleri çoğunuza ilham verecek."
EDGAR MITCHELL, APOLLO ASTRONOTLARINDAN,
AYDA YÜRÜYEN ALTINCI ADAM

"Tedaviye başladıktan kısa bir süre sonra, kanserin beni terk ettiğini söyledi... Adam'a her şey için çok müteşekkirim."
RONNIE HAWKINS

"Adam, bu topraklar üzerinde yaşayan en güçlü şifacılardan biri... Sorunsuz ve saf bir enerjisi var."
EFFIE POY YEW CHOW, QIGONG BÜYÜK ÜSTADI VE
DOĞU BATI ŞİFA SANATLARI AKADEMİSİ BAŞKANI

ŞİFACI 2

İçinizdeki Gücü Keşfetme ve İmgelemelerle Tedavi Kılavuzu

ADAM

Çeviren
AYLA YASA

GÜN YAYINCILIK
LİMİTED ŞİRKETİ
İSTANBUL/2007

© Bu kitabın yayın hakları Akcalı Telif Hakları tarafından Penguin Canada'dan alınmıştır. İzin alınmadan hiçbir şekilde alıntı yapılamaz, kaynak gösterilemez.

DreamHealer II © 2004 by Dreamhealer Inc.
DreamHealer(tm) is a Trademark of DreamHealer Inc.
Visit our website: www.dreamhealer.com

Kapak: Deniz Ermiş Meriç
Düzelti: Esra Kocabaş
Baskı: Yaylacık Matbaası
Litros Yolu Eatih Sanayi Sitesi No:12/197-203
Topkapı/İstanbul Tel: 0212 612 58 60

GÜN YAYINCILIK LİMİTED ŞİRKETİ
Binbirdirek Mahallesi Klodfarer Caddesi No:40 D:8
Sultanahmet / İSTANBUL
Tel: (0212) 518 06 07 Faks: (0212) 518 06 08
e-mail: info@gunyayincilik.com
www.gunyayincilik.com

DÜŞ ŞİFACISI

Yazar, uzaktan şifa verme, iyileştirme konusunda İnanılmaz doğal yeteneklere sahip bir genç. Ona kısaca ADAM diyorlar.

Adam'ın diğer kitapları

Şifacı:
Mucize İyileştirmenin Gerçek Hikayesi

Şifacı 3:
Şifacının Yolu

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler	7
Bölüm 1	
Sorumluluğu Kabullenmek	15
Bölüm 2	
Yaşayan Aura	27
Bölüm 3	
Beden-Zihin Bağlantısı	43
Bölüm 4	
Şifa Bilgisi	55
Bölüm 5	
Grup Tedavileri	77
Bölüm 6	
Enerji Tedavisinin Fiziği	129
Bölüm 7	
Kendine Şifa Vermek İçin İmgeleme Becerileri	139
Bölüm 8	
Genel İmgelemeler: Sağlığı Yeniden Yaratmak	159
Bölüm 9	
Özel Koşullar İçin İmgelemeler	175

Teşekkürler

Teşekkürler Ivan Rados. Bu kitabın sanatsal içeriğini düzenlemede gösterdiğin yoğun gayret ve özveri adına... Kitaptaki çizimler için gerekli bilgileri seninle ilk konuştuğumuzda konuyu kelimelerle anlatmanın ne kadar karmaşık ve zor olduğunu hemen anlamıştım. Sense bu çizimleri telepatik olarak kendine aktarmamı istemiştin. Bu, benim koma hâlindeki hastalara şifa gönderirken kullandığım bir yöntemdi. Telepati yoluyla tanıdıkları insanların, mekânların ya da eşyaların resimlerini onlara aktarabiliyordum.

Sezgisel yeteneklerin, sana gönderdiğim bilgileri almana yardımcı oldu. Üstün becerin, yaratıcılığın ve sahip olduğun gerçek sanatçı vizyonu ile birleşen bu mesajlar, neredeyse tam benim gördüğüm gibi resmedildiler.

Ben olsam ancak çöpten adamlar çizerdim. Teşekkürler Ivan, sayende kitap, çöp adamlar yerine sanatsal çizimlere kavuştu.

Bu kitabı yazmam için beni yüreklendiren Dr. Doris Lora'ya da sonsuz teşekkürler.

Her şeyden öte, yolların kesişme noktalarında karşılaşma zevkine ulaştığım herkese teşekkür ediyorum.

Yolculuk Devam Ediyor

Kendimi bildiğim günden bu yana insanların ve canlıların etrafındaki enerji alanlarını görebiliyorum. Uzun yıllar boyunca bunu herkesin yapabildiğini sanıyordum. Günün birinde MS hastalığı nedeniyle korkunç fibromiyalji (yumuşak doku romatizması) ağrıları çeken anneme yardımcı olabilmek için adeta içsel bir itiliş hissettim. Onun ağrısını aldım ve geriye döndüğümde aradan geçen yıllar boyunca ağrısının bir daha tekrarlamadığını gördüm. Yolculuğum böylece başlamıştı.

Kişiyi saran auranın görünüşü, onun sağlık durumuyla ilgili bilgi verir ama bu benim kullandığım yöntemler içinde değerlendirdiğim bir bilgi değil. Tedavi uyguladığım zaman, o kişinin holografik görüntülerini gözümün önünde canlandırabiliyorum. Bu görüntü, o kişiden yayılan üç boyutlu bilgi tablolarına benziyor. Bunu o kişinin "içine girmek" diye adlandırıyorum. Yani enerji hologramlarının içine girebiliyorum böylece direkt olarak holografik bilgiye ulaşabiliyorum. Kişi yanı başımda olsa da, sadece onun resmine bakıyor olsam da bu yöntemi kullanıyorum. Bu holografik görüntüler sayesinde enerji tutulmalarının nerede olduğunu "görebiliyor" ve şifayı kolaylaştırmak adına o alandaki enerjiyi manipüle edebiliyorum. Aldıkları bilgi ile kişiler kendi şifalarını kendileri yaratıyorlar.

Fiziksel olarak aramızda ne kadar mesafe olduğu hiç önemli değil. Zira mesafe aslında bir etken değil. "Uzaktan Şifa Verme" adını verdiğim bir uygulama yapıyorum. Bunu gerçekleştirme yeteneğimiz var çünkü hepimiz birbirimizle ve evrendeki diğer her şeyle bağlantılıyız. Bilincimizin genişlemesi için bu bilgi çok önemli.

Şifa yeteneği hepimizde gelişmeye açık bir beceri olarak var. Her birimiz kendi sağlığımızdan sorumluyuz. *Şifacı 2: İçinizdeki Gücü Keşfetme ve İmgelemelerle Tedavi Kılavuzu*'nu kaleme almamın temel nedeni bu. Sağlığınızı geri kazanma yolunda ilerlerken, enerjinizi dengelemenize yardımcı olabilecek imgeleme tekniklerini içeren bir kitap bu.

İlk kitabım olan *Şifacı*'nın iki amacı vardı. Biri şifa yeteneğimi nasıl keşfettiğim ve geliştirdiğimi anlatmaktı. Daha önemli olan ikinci amacım ise, insanlara şifa verme ve insanların şifa bulma yeteneğine sahip olduklarını anlatabilmekti. *Şifacı*'nın yayımlanmasından hemen sonra anladım ki, insanların kendi sağlıklarını geri kazanma ve koruma konusunda çok daha fazla bilgiye ihtiyaçları vardı. Okuyucular konuya oldukça meraklıydılar ama bir o kadar da kafaları karışıktı. Kendi kendilerine şifa verme konusunda şüphelerini dile getiriyorlar ve sürekli olarak nasıl şifa bulacakları konusunda beni soru yağmuruna tutuyorlardı.

İkinci kitabı yazmamın nedeni, bu sorulara bir yanıt verebilmektir. Bu kitabın da iki amacı var; içimizdeki şifacıyı ortaya çıkartıp, kendimize ve çevremize şifa sunmak ve ge-

zegenimizin ihtiyaç duyduğu şifayı kendisine sunabilmek.

Şifacı yayımlandığından bu yana, aydınlanmış insanlardan beni destekleyen ve yüreklendiren mesajlar almaktayım. Şifa ihtiyacı olan insanlardan da sayısız e-posta aldım. Bu arada hepimizin birbiri ile bağlantılı olduğu temel bilgisine sahip olmayan ya da bunu gözardı eden insanlardan tahrik edici mesajlar da geldi. Onun için bu kitapta birbirimizle ve evrensel enerjiyle olan bağlantımızı anlatmaya çalıştım.

Gelen mesajların çoğu kelimelerle anlatılması çok zor, iç burkan şifa isteklerini içeriyor. Dibe vurmuş, "her şeyi" denemeye hazır insanlarla karşılaşıyorum. Benden liseyi bırakmamı, arkadaşlarımdan ve hobilerimden vazgeçerek şifa vermeye daha çok zaman ayırmamı bile istediler. Haftanın yedi gününün, yirmi dört saatini şifa vermeye ayırsam bile bu süre, gelen talepleri karşılamaya yetmez. Bu kitapla bu ihtiyaca bir nebze olsun karşılık vermeyi ümit ediyorum.

Bir şifacı olarak ne kadar enerji verdiğime ve kendi ihtiyaçlarım için ne kadar enerji ayırdığıma dikkat etmem lazım. Bir zamanlar Yeni Zelanda'da meşhur bir şifacı varmış. Eskiden alkolik olan bu adamın hayatı şifa verebildiğini anladığı noktada birden değişmiş. İnsanlar çok uzaklardan gelerek yardım istiyorlarmış. O da kapısında biriken uzun kuyrukların ihtiyacını elinden geldiğince gidermek için kendi özel ihtiyaçlarını gözardı ederek, sürekli şifa da-

ğıtıyormuş. Sonunda bir gün, şifa yeteneği ile birlikte aldığı sorumluluğun altında yığılıp kalmış. Kaçış için tekrar içki içmeye başlamış ve bir daha asla şifa vermemiş.

Her şifacı şu gerçeği iyi bilmeli; kendinden ver ama *her zaman* için olabildiğince kendine de ayır. Kendi hayatına, ilgilerine ve ihtiyacın olan alana sahip çık. Ancak bu şekilde kendini başkalarına yardıma adayabilirsin.

Yaklaşık altı buçuk milyarlık dünya nüfusu için milyonlarca şifacıya ihtiyaç olduğu su götürmez bir gerçek. Hedefim mümkün olduğunca çok insana bunu öğretebilmek, zaten şifa yeteneği hepimizin içinde var. Yapmamız gereken tek şey, zihin ve bağışıklık sistemi bağlantımızı etkin bir şekilde devreye sokarak, bu gücü şifaya dönüştürebilmek. Elinizdeki kitabın hedefi ise etkili şifa tekniklerini öğretebilmektir. Umarım bu kitap sayesinde milyonlarca insan kendine şifa verecek hâle gelir.

ŞİFA BULMAK BİR SEÇİMDİR

Yöntem ne olursa olsun, şifa kişinin katılımıyla olur. Tüm yan etkilerine rağmen ilaç ve benzeri tedaviler üstüne kurulu geleneksel Batı tıbbı bile hastanın iyileşebilmesi için, bunu kendisinin de istemesi gerektiğini kabul ediyor.

İnsanların çoğu sağlıklarını bir başkasının ellerine teslim etme konusunda eğitiliyor. Genellikle de bir tıp otoritesinin. Her birimiz, sağlığımızla ilgili nihai kararları sonuçta kendimizin verdiğini aklımızdan hiç çıkarmamalıyız.

Kendimizden biz sorumluyuz. Ancak bu şekilde kendi kendimizin üstadı olur, doğuştan gelen öz gücümüzü kullanma hakkını talep edebiliriz. Yaşamın her dönüm noktasında kendimizle ilgili kararları sadece kendimiz veririz. Geleceğimizi biz belirler ve biz yaratırız. Sağlığımız da -fiziksel, duygusal, ruhsal- bu yaratımın bir parçasıdır.

Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanıp kullanmayacağımıza; endişelenip, endişelenmeyeceğimize; yaşantımıza gereksiz stres ve riskler alıp almayacağımıza biz karar veririz. Her bir yaşam tarzının beraberinde getirdikleri vardır. Ama nihai kararı biz veririz. Nedense insanlar hastalıkları ile ilgili sorumluluğu üstlenmek istemezler ve bir başkasına atarlar. Mesela benim gibi bir şifacıya... Ancak şunu anlamaları gerekiyor, şifa bulmanın tek bir sorumlusu var; o da kendileri.

İnsanlar sağlıklarını bana teslim ettiklerini söylediklerinde, onlarla ciddi bir tartışmaya giriyorum. Sağlık, doğası gereği katılım bekler. Bu katılım için üstlerine düşeni kabul etmeyen insanlara tedavi uygulayamam. Şifacı doğrudan şifa veremez. Şifacı sadece şifayı kolaylaştırıcı ortamı yaratır.

Sağlığımızı etkileyen başka seçimlerimiz de var tabii ki. Enerji sistemlerimizi gözardı edebiliriz ya da onları anlamaya çalışabiliriz. Sağlıklı bir enerji akışı hepimize yardımcı olur. Bunu başarmak için herkesin kendi potansiyelini ortaya çıkartmayı arzulaması gerekir. En iyi hâlinizi ortaya

koyduğunuzda sizden yayılacak olan pozitif enerji, bilinçli farkındalığınızın çok ötelerine geçerek, herkesi ve her şeyi etkileyecektir.

–Adam

Bölüm 1

Sorumluluğu Kabullenmek

Şifa bulmanın en güçlü aracı SİZ'siniz!
-ADAM

Modern tıbbın neredeyse hiç dokunmadığı engin kaynak nedir sizce? Herkesin içinde bulunan kendini iyileştirme gücü. Milyonlarca kişi bu sorumluluğu bir başkasının omzuna yüklüyor hâlâ. Olayların çoğunda altta yatan gerçek nedene hiç dokunulmuyor. Sizden kendi sağlığınızın kontrolünü ele almanızı istiyorum. Yaşam şeklinizi inceleyin. Yaşamla ilgili seçenekleriniz sağlıklı mı? Sağlığınız konusunda ilk sorumlunun kendiniz olduğunu kabul edin. Unutmayın, sizin sağlığınızla sizden başka hiç kimse sizin kadar ilgilenemez. Bedeninizi tanıyın ve hastalıktan korunun.

Hastalıklarla mücadele etmek için en iyi savunma mekanizması, en üst düzeyde çalışan bağışıklık sistemidir. Ne düşündüğünüz bağışıklık sisteminizi doğrudan etkiler. Bu konuda biraz araştırma yapın. Sizin için en iyi olanı nasıl isteyeceğiniz konusunda eğitimli olun. Pankreasla ilgili bir sorununuz var diyelim; bir anatomi kitabı alarak pankreas konusunda öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenin. Sonra bu

öğrendiklerinizi imgeleme yaparken kullanabilirsiniz. Bu kitapta imgelemeleri mümkün olduğunca yapılması kolay ve etkili hâle getirmeye çalıştım.

Eski alışkanlıklarınızın yerini alacak yeni niyetler oluşturun. Alışkanlıklar, davranışları güçlendirmede çok önemli rol oynar. Olumlu düşüncelerimiz, olumlu davranışlarımızı güçlendirirken, negatif düşüncelerimiz ise sorunları büyütür. Sıradan günlük alışkanlıklar hâline getireceğiniz şeyler, kendi içinizdeki değişimleri de beraberinde getirir. Bu nedenle pozitif alışkanlık edinmeye bakın. Kendinizi değiştirecek olan sadece sizsiniz. Bütün gerçek ve kalıcı değişimler içinizden gelir. Sağlığınızı düzeltmek için anlamanız gereken tek şey, önce bunun mümkün olduğuna inanmaktır. Kendine şifa verebilmenin yolu şu üç düşünce adımından geçiyor:

1. Yeniden iyi olabilirim (mümkün)
2. Yeniden iyi olacağım (olasılık dâhilinde)
3. Yeniden iyiyim (iyi olmuş)

Sağlık, yaşam şeklinizi güzel bir şekilde elden geçirmekle başlar. Alışkanlıklarınızı, yaklaşımlarınızı ve duygularınızı gözden geçirin. Daha iyi bir sağlığın peşinde olanların bu hedefe ulaşmak için gerçek bir arzu duymaları gerekiyor.

ALIŞKANLIKLARIN ROLÜ

Hastalıkların çoğunda, kişinin alışkanlıkları rol oynar. Kendinizi iyileştirmenin ilk adımı alışkanlıklarınızı yargısız bir şekilde gözden geçirmektir. Eğer bunu bir başına yapmakta zorlanıyorsanız, sizi iyi tanıyan bir arkadaşınızdan ya da akrabanızdan yardım isteyin. Yaşam şeklinizle ilgili olarak, yapmanız gerektiğini düşündüğü değişiklikleri dürüst olarak söylesin size.

Sigara içmek gibi aşikâr bir faktörü belirlemek çok kolayken, stres gibi altta yatan yaşamsal faktörleri tespit etmek zor olabilir. Yaşamınızı iyi yönde değiştirmek, doğal olarak yaşantınıza olumlu şeyler getirecektir. Bu nedenle istekli ve disiplinli bir şekilde gerekli değişiklikleri uygulayın.

Yaşamınızı gözden geçirmek sadece sorun yaratan negatif alışkanlıkların farkına varmak değil, tam tersine yaşantınıza olumluluk getirecek değişikliklere odaklanmaktır. Tüm seçimleriniz sağlıklı olanlardan yana olsun. Hangi alışkanlıkların ve davranışların değişmesi gerektiğine karar verin ve onların yerini alacak uygun davranışları belirleyin. Bu güce sahipsiniz. Yaşamınızı olumlu yönde değiştirin. Emrinize amade olan sonsuz gücün çok küçük bir parçası bu.

İnsanlardan, uzun zamandır çektikleri hastalıklarla ilgili şikâyetler içeren e-postalar alıyorum. Ve bu kişilerin hâlâ sigara içmeye devam ettiklerini öğreniyorum. Sigaralarını fırlatıp atmazlarsa, sağlıklarını düzeltme arzuları konusundaki samimiyetlerine nasıl inanabilirim ki?

Zamanımı ve enerjimi yaşamında bu değişiklikleri yapmayı reddeden insanlara harcamam hiç de akıllıca olmaz. Yani hastalıklarını yaratan ya da hasta olmalarına neden olan sebeplerden birini ortadan kaldırmayı istemeyen insanlara nasıl yardım edilebilir? Sağlığınızla ilgili olumlu adım atma arzusu size bu konuda güç kazandıracaktır. Şifacı, bedene şifa yolunda gideceği doğru yolu gösterir sadece. O yönde yürümeye devam edecek olan sadece *siz*siniz. Tabii şifa bulmak istiyorsanız! Bu sizin bedeniniz, ona iyi bakın. Sonuçta ondan sorumlu olan sizsiniz.

YAKLAŞIMLARIN ROLÜ

Kendini şifalandırma yolundaki ikinci adım, şifa yeteneğinizi zenginleştirecek olumlu bir sosyal ortam yaratmaktır. Etrafınızdaki insanların tavırları sağlığınız üstünde çok büyük bir etkiye sahiptir. Bu nedenle sadece alışkanlıklarınızı, diyetinizi, düşünce kalıplarınızı gözden geçirmeniz yetmez; etrafınızdaki insanların da olumlu yaklaşımlar içinde olması gerekir. Bunun için onları da etkilemeniz gerekiyor. Etrafınızdakiler kendi sağlığınızı iyileştirmek için gayret gösterdiğinizi görünce otomatik olarak olumlu düşünceler yaymaya başlarlar. Siz ve çevreniz olumlu düşünceler içine girince, şifanın gerçekleşebilmesi için çok verimli bir ortam yaratmış oluyorsunuz. Bir de tersini düşünün; etrafınızdaki insanlar sürekli olarak negatif duygular içinde olursa, sizin olumlu iyileşme sürecinize köstek olacaklardır.

Başkalarının tavır ve düşüncelerinin, sizinle ve sağlığınızla ilgili etkisinin farkına varın. Kimin yanında kendinizi rahat ve kimin yanında rahatsız hissettiğinizi zihninize kaydedin. Kendinizi hangi enerjilere açacağınızın nihai kararı size ait. Sadece kendi yaklaşımlarınızdan değil, sizi etkilemesine izin verdiğiniz çevresel yaklaşımlardan da siz sorumlusunuz. Çevrenizde sizin gibi düşünen olumlu insanlar bulunsun.

Olumsuzluk günümüz insanının karşılaştığı en büyük sorun. Sizin olumlu yaklaşımlarınız fiziksel iyileşme sürecinizle el ele gelişecektir. Şimdiye kadar yaşadığınız zorlukları geride bırakın. Geçmiş geçmiştir ve onu değiştiremezsiniz. Sadece geleceğinizi belirleyen şu ana sahipsiniz. Ve bu an içinde yapacağınız değişiklikler geleceğinizi etkileyecektir.

Aynı hastalıktan hastaneye yatan iki hasta düşünün. Birisi her gün daha iyiye gittiğini ve birkaç gün içinde evine döneceğini düşünürken diğeri hastalığının onu asla bırakmayacağını ve hastaneden canlı çıkamayacağını düşünüyor. Sizce bu ikisinden hangisi daha önce iyileşir? Olumlu düşünen tabii ki. Başına gelen olumsuzluklardan hayatını olumlu etkileyecek bir ders çıkartan böyle insanları tanıma şansına erişmiş olanlara ne mutlu. Ve tahmin edebileceğiniz gibi onların başına her zaman *iyi şeyler* gelir. Düşüncenin gücünü küçümsemek imkânsızdır.

Tüm düşünce ve niyetler evren boyunca yol alır. Her şey bir diğeriyle bağlıdır zira evren sadece enerjiden oluş-

muştur. Düşünce ve niyetler de bir enerjidir. Bu nedenle sahip olduğumuz her niyet ve düşünce evren boyunca, yollarına çıkan her şeyi etkileyerek sonsuza kadar yol alır. Tıpkı gölcüğe düşen taşın yarattığı halkalar gibi. Gölcükteki her bir molekül bu damladan bir şekilde etkilenir.

Bugünden itibaren hayatınızın bundan sonrasına olumlu bakmaya başlayın. Bardağın yarısının boş olduğunu değil, diğer yarısının dolu olduğunu görün. Her koşul altında umut vardır. İyimser olun. Şifa bulmanın temel şartı olumlu düşüncedir.

Gelecek bölümlerde anlattığım imgelemeleri yaparken yanı başınızda düzenli olarak bir arkadaşınızın bulunmasında büyük yarar var. Size yakın ve sizinle aynı niyeti ve imgeleri paylaşan birisinin eşliği, niyetinizin etkisini oldukça artıracaktır.

Son olarak altını çizmek istediğim önemli bir konu daha var. Lütfen açık fikirli olun. İnsanların çoğu beş duyuları ile kavrayamadıkları şeyler konusunda şüphecidirler. Bildik bir çocuk hikâyesinde bilgece söylenmiş bir sözü burada hatırlatmak istiyorum; önemli şeyler gözle değil, kalple görülebilir. Bizler de alışageldiğimiz günlük değerlere açık bir zihinle tekrar bakmalıyız ama bu sefer kalbimizle... Kapalı bir zihin ancak içeriden kilitlenir. Böyle bir zihin doğal olarak yine içeriden açılabilir.

Sağlık; açık, pozitif, sorumluluk sahibi ve katılımcı bir yaklaşımla elde edilebilir. Şifa sürecinde katılım unsurunun

önemine, aç bir adama balık vererek onu bir gün doyurmakla, balık tutmayı öğreterek her gün doyurmak arasındaki farkı anlatan hikâye çok iyi bir örnek teşkil eder. Adama balık tutmayı öğreterek onu yaşamı boyunca beslersiniz ama ona olta yapmayı da öğretirseniz gelecek nesillerini de doyurmuş olursunuz çünkü o da bunu çocuklarına öğretecektir.

Adama bir balık vermek, birisine onun hiçbir katılımı olmadan şifa vermeye benziyor. Şifa alanın hiçbir katkısı olmadan iyileşmesini beklemek, sihirli değnek sendromu olarak adlandırdığımız bir şey. Böyle bir durumda hiçbir şeyin katkısına gerek yoktur. Şifa alanın ne niye hastalandığını düşünmesi, ne de yaşamında bir değişiklik yapması gerekir. Tamamen pasif bir ilişki kurulur. Şifacı istenileni verir ve şifa alan sağlığı ile ilgili tüm sorumluluğu şifa verenin omuzlarına yıkar.

Diğer tarafta, bir adama balık tutmayı öğretmek iki tarafın da bu işe katılımını gerektirir. Şifacı hastaya neler yapması gerektiği konusunda bazı önerilerde bulunur. Şifa veren de alan da şifanın çift yönlü bir çalışma olduğunu bilir. Şifa isteyenin hayatını incelemek, stres düzeyine bakmak, kişiyi bu noktaya getiren duyguların ne olduğunu anlamak ve bu sorunların tekrarlamasını engellemek için neler yapılması gerektiğini bulmak şifacının sorumluluğudur. Kalıcı bir değişim yaratabilmek için gerçekten konuya odaklanmak gerekir. Sağlık konusunda kalıcı değişimler yaratabilmek içinse katılımcı bir yaklaşım ön şarttır.

Kişiye olta yapmayı öğreterek ona ömür boyu kullanacağı bir alet vermiş olursunuz. Aynı şekilde şifacı da, şifa arayana şifaya nasıl kavuşacağını ve nasıl sağlıklı kalacağını öğretir. Buna bağlı olarak şifaya kavuşan kişi kendi gerçek gücüne de ulaşmış olacaktır. Kendi oltasını yapan adam gibi kendi sağlığını kuran kişi de elde ettiği neticeden tamamen kendisi sorumludur. Bu, yaratıcı bir süreçtir.

İdeal olan, kişinin sağlık sürecinin tüm dinamiklerine hâkim olarak, kendisi için en mükemmel yolu geliştirmesidir. Kişinin kendi realitesini yeniden yaratma becerisi tek tek her birimizin içinde mevcuttur. Bunu becerebilmek düş gücü ve ayrıca içsel bir biliş gerektiriyor, bu da kişisel deneyimlere bağlı.

Şifa alan, şifa ile ilgili sağlam bir anlayış kazanırsa, bunu başkalarına da öğretebilir. Şifa veren ve alanın nihai hedefi bu olmalıdır.

DUYGULARIN ROLÜ

Duygusal sorunlar genellikle çok karmaşık olup, fiziksel sorunlara da yol açar. Duygularımızın bilinçaltı niyetlerimizi oluşturmasına ve dolayısıyla sağlığımızı etkilemelerine izin veririz. Eğer duygularınızı kontrol etmeyi öğrenirseniz, bağışıklık sisteminizin yani sağlığınızın efendisi de siz olursunuz.

Duygulara hâkim olmak için kendi içimize dönmeli ve nasırımıza basan olaylara dikkat etmeliyiz. Bu yaşam içinde

kendimizi derin bir şekilde takdir etmekten daha üstün bir amacımız olabilir mi? Öncelikle nelerin bizi raydan çıkarttığının farkına varalım. Neler bizi rahatsız ediyor? Karşımızdakilerin hangi davranışları bizi çileden çıkartıyor? Bizde olumlu ya da olumsuz duygular yaratan olaylar neler? Sistemlerimizi enerjiyle doldurmaya neler yol açıyor? Unutmayın, nasırımıza nelerin bastığını bulursak, verdiğimiz tepkileri kontrol etmemiz de o kadar mümkün olur.

Tıbbın her alanında, duyguların bağışıklık sistemi üzerinde son derece etkili olduğu kabul edilmektedir. Kendi kendinize, aklınızın içinde, ne konuştuğunuzu dinleyin. Sizin iyiliğinize mi çalışıyor yoksa negatif bir güç mü yaratıyor? İyi konuşmaların her fırsatta gelişmesini sağlayın. Gereksiz olanlara ise var olmaları için zemin ve kaynak vermeyin. İhtiyacınız olmayan şeyi bırakın, gitsin; ondan kurtulun.

Odanızı temizlediğinizi düşünün. Tüm işe yaramaz, kırık, nereden geldiğini bile unuttuğunuz, anlamsız ne varsa atın. İnce eleyin sık dokuyun. Yeni, olumlu realitenizi yaratmak için işinize ne yarayacaksa onları tutun. Gerisini atın.

Geçmişinizle ilgili yapacağınız bu ev temizliği, bugüne kadar neler deneyimlediğinizi, bu deneyimlerden ne anladığınızı ve hangi duygu yüklerinin ortadan kaldırılması gerektiğini anlamanıza yarayacaktır. Bilgisayarınızdaki istenmeyen e-postaları temizlemek gibi bir şey bu. Eğer düzenli olarak çöpleri boşaltmazsanız tüm sisteminiz yavaşlar, veriminiz düşer ve sonunda tüm fonksiyonlarınızı kaybedersiniz.

Alışkanlık hâline gelmiş duygusal tepkilerinizi değiştirmek zordur. Yerleşmiş kalıplar beyinde sürekli olarak bir kısır döngü içinde bozuk plak gibi çalar durur. Kalıbı kırın ve ilerleyin. Zira sağlığınız için bu gerekli. Mutluluğunuz size ne olduğu ya da etrafınızda neler olduğu ile değil, sizin bunları nasıl bir işleme tabi tuttuğunuz ile ilgilidir. Duygularınız, düşündüklerinizle ilgilidir ve siz düşüncelerinizi kontrol edebilirsiniz.

Yaşam bir öğrenme sürecidir. Bu yaşam süreci içinde, kendimiz hakkında öğrenebileceğimiz her şeyi öğrenmekten daha iyi bir başka hedefimiz olabilir mi? Değişik durumlarda verdiğimiz tepkileri öğrenerek, başkaları ile daha anlamlı ve şefkatli ilişkiler kurabiliriz. Sahip olacağımız yeni farkındalık hâli etrafa olumlu dalgalar yayacaktır. "Kendimiz" veya "Ben" kavramı ile ilgili oluşturduklarımız, etrafımızda bulunan herkes ve her şey ile daha sıkı kenetlenecektir. Tek bir kişinin enerji dengesindeki iyileşme; her birimizde farklılık yaratacaktır.

Bölüm 2

Yaşayan Aura

Kişinin sağlık durumunu belirleyen,
enerjisinin uyumlu akışıdır.
-ADAM

Yaşayan her canlı organizma, insanların çoğu tarafından, ışık formu içinde görülebilen bir enerji alanı yayar. Bu enerji alanına genellikle aura denir. Aura, organizmanın niyetleri ile fiziksel ve duygusal yapısının yansımasından başka bir şey değildir. Her canlı varlığı sarar. Organizmanın fiziki yapısı enerjinin akışı üstünde etkilidir. Bitkilerin çevresindeki aura renksiz olup, sıcak yaz günlerinde asfaltan çıkan dumanımsı dalgalara benzer. İnsanlarda ise aura dönen renkli dalgalardan oluşmuş büyük bir hava kabarcığı gibidir.

Çoğumuzun aura görme yeteneği ile doğmuş olduğunu biliyorum çünkü bebeklere bakarken auramı bazen başımın üstüne topluyorum ve bebeğin gözleri onu takip ediyor. Ancak bizler büyüdükçe bu yeteneğimiz bastırılıyor. Batı toplumunda kabul gören bir şey olmadığı için insanlar zamanla bu yeteneklerini kaybediyorlar. Oysa çok az bir gayretle yeniden aura görmeye başlayabiliriz.

Kişinin aurası, tıpkı parmak izi ya da genetik kaydı gibi tamamen o kişiye aittir. İkizler, genetik olarak birbirlerinin aynısı olabilirler ama auraları tamamen farklıdır. Birbirine benzeyen iki aura bulmak imkânsızdır. Renkleri, yoğunlukları, boyları ve şekilleri birbirinden farklıdır. Duygular, aura renklerini etkiliyor görünüyor. İnsanlar genellikle auralarının rengini bilmek istiyor. Ancak auraları kategorize edip; mavi şu demektir, kırmızı aura bu anlama gelir demekte hiçbir anlam göremiyorum. Önemli olan uyumlu, dinamik bir enerji akışına sahip olmaktır.

SAĞLIKLI BEDEN AURASI

Fiziksel sağlığa sahip bir insanın aurası bedenin etrafında akan bir renk okyanusuna benzer. Aura içinde renkler yumuşak bir geçiş hâlinde birinden bir diğerine doğru akar. Enerjinin bedenin içinde ve dışındaki akışı o kişinin eşsiz tanımlayıcısıdır. Bazı kişilerde, bedeni saran şeffaf bir enerji akışı hâlinde görülür.

Bazılarında daha parlak, döner renk halkalarından oluşan bir tabaka gibidir. Bazılarında birçok renk varken, kimisinde çok az renge rastlanır. Bazılarının aurası bedenin dışına taşmazken, bazıları oldukça geniş bir alana yayılır. Aynı kişiye ait aura değişik koşullar altında -mesela yoğun stres ortamında- büyük değişiklikler gösterir.

Bu gözlemlerin sonucunda anladım ki önemli olan enerjinin akışı. Uyumlu bir akış kişinin sağlıklı olduğunu anla-

tıyor. Rastgele fırça darbelerinden oluşmuş bir resim, Mona Lisa resminde kullanılan malzeme ve renklerle yapılmış olabilir ancak uygulama birbirinden tamamen farklı sonuçlar yaratmıştır. Aynı müzik notalarını kullanarak orkestra tarafından icra edilen bir senfoni de yaratabilirsiniz, tek enstrümanla çalınan bir eser de... Kullanılan notalar aynıdır ama eserler tamamen farklıdır. Burada, düzen ve kaosu birbirinden ayırt eden, uyum ve tutarlılıktır.

Bir sorun oluşmaya başladığı an bu uyum bozulmaya başlamış demektir. Sorunun yakın planındaki aura durgundur. Kişinin bedenindeki tüm hücreler birlik ve bütünlük içinde, birbirleri ile bağlantılarını koruyarak çalıştıklarından, tek bir hücrede oluşan olumsuzluk hepsini etkiler.

Mükemmel sağlıklı bir bedene kimse sahip değildir. Hepimizin aurasında kırıklıklar yaratan sorunlar var. Eski bir sakatlık, var olan bir hastalık ya da yeni başlayan bir uyumsuzluk. Yeniden bu uyumu yakalama hedefi hepimizin üstünde sürekli çalışması gereken bir olgudur. Değişik yoğunluklardaki auraları ve bedenin bir yerindeki hastalığı görme yeteneğine sahip çok sayıda insan var aramızda.

Fiziksel bedenin dışını saran bu aura görüntüsü bedendeki sorunları genel olarak, geniş açıdan ele alan güzel bir göstergedir. Sorun bedenin derinlerinde yatıyorsa, kalıcı bir değişim yaratabilmek için içerideki enerjileri de görmek lazım. Ben bunu kişinin kuantum hologramına bağlanarak yapıyorum.

Kuantumu anlamak için öncelikle bazı kuantum kavramlarını aklımıza yerleştirmek lazım. Atomaltı parçacıkların kuantum dünyasında, elektron gibi kuantum bir nesne aynı anda birden fazla yerde var olabilir. Biz onu bir parçacık olarak algılayıncaya kadar o, zaman-mekân algımızın dışında davranır. Basit bir anlatımla, iki nokta arasında hareket etmeden yer değiştirir. Bizim bildiğimiz bir hareket oluşmaz. Sanki bir noktada kaybolur ve aynı anda bir başka noktada belirir gibi. Buna kuantum sıçrama deniyor.

Kuantum fiziği ayrıca herhangi bir insanın holografik bilgisinin içine nasıl girilebileceği ve aradaki mesafeyi gözardı ederek, herhangi bir yerden onun nasıl etkilenebileceğini de izah edebiliyor. Bu da uzaktan şifa verebilmeyi mümkün kılıyor. Herkesin ve her şeyin bilgisi iç içedir ya da birbiri ile bağlantılıdır. Atomaltı seviyede kuantum bir nesne, aralarındaki mesafe ne olursa olsun ikizini aynı anda etkiler. Buna, mesafe ötesinden kuantum eylem deniyor. Mekânsızlık fenomeninin ve dolayısıyla kuantum şifanın temelini oluşturuyor. Fizikçiler bunun nasıl gerçekleştiğini gösterdiklerine göre bu konu artık teorik olmaktan çıkmış bir olgu oluyor.

Her bir fiziki nesne, kendi kuantum hologramını ya da kendi geçmişiyle, şimdiki durumu ve geleceğiyle ilgili bilgiyi yayar. Tüm parçacıklar temel olarak diğer tüm parçacıklarla bağlıdır. Ben bu kuantum bilgi alanını, her şeyi bir diğerine bağlayan bir ağ, bir şebeke veya patikalar dokusu gi-

bi görüyorum. İşte birisine enerji alanında şifa verirken aslında içine girdiğim alan bu.

Tedavi sırasında, holografik görüntüleri ya da hologramları tam önüme getiririm. Eğer kişi fiziki olarak benimle birlikte değilse ya da o kişiyi tanımıyorsam, onunla bağlantı kurabilmek için o kişinin resmini kullanırım. Hologramlar görsel rehberlerdir, üç boyutlu haritalar gibi. Şifa vermek niyetiyle birisine baktığımda bu rehber haritalar önüme açılır. Belli bir bilgiye ulaşmak için o noktaya odaklanabilir, onu büyütebilir ve hologram olarak görebilirim.

Benim tabirimle birisinin içine girmem, onun hologramına girmem demektir, böylece değişik alanlardaki bilgi seviyelerine kendimi uyumlayabilirim. Bu tıpkı televizyonda kanal değiştirmeye benziyor. Aklım tıpkı, değişik frekanslara ayarlanabilen uzaktan kumanda aleti gibi çalışıyor. Böylelikle kişinin sağlık verileri ile ilgili, değişik holografik görüntüleri alabiliyorum. Bilgi katmanları her seviyede görsel olarak girebileceğim görüntüler oluyor. Mesela, sinir sistemini, adale sistemini ve organların enerji sistemlerini ayrı ayrı görebiliyorum. Bedende belli bir sistemi ele almak benim için bir bilgisayar ekranına bakmak gibi. Düşüncem ya da niyetim ekranda bilgisini almak istediğim şeyin üstünü tıklamam gereken imleç gibi hareket ediyor.

Bu holografik bilgi önümde açıldığı an, buradaki enerjileri manipüle ederek, kişinin sağlıklı hâline geri dönmesi için gerekli yolu bulmasını sağlıyorum. Bunları yaparken beni

seyredenler tıpkı bir orkestra şefi gibi göründüğümü söylüyorlar. Enerji ayarları yaparken ellerim ve kollarım havanın içinde uçuşarak, parmaklarımla tıpkı bir şey açar gibi hareketler yapıyormuşum. Seyreden için karmaşık gelebilir ama aslında yükselen alevlerin hareketi gibi belli bir şekil izleyen hareketler bunlar. Şifa vermek niyetiyle, şifa verdiğim insan hakkında, o kişinin bedenine girerek, bilgi topluyorum. Bu da onunla aynı frekansta uyumlandığım anlamına geliyor.

Bu şekilde kişinin bedeni benimle etkileşim içine girerek bilgi veriyor. Şifa alan, sağlık durumunu düzeltmesi için uyarılıyor. Niyetler auranın şeklini değiştirdiği için, bu değişim de derhal holografik alanda kendini belli ediyor. Böylece değişimin başladığını hemen görebiliyorum. Her beden, tek tek kendince sağlığa giden yolu bilir. Sadece biraz rehberliğe ihtiyaç duyar. Enerji sisteminde yaptığımız bu ayarlamalarla bedenin yolunu bulmasını sağlarız.

Bu işlemi başka bir şekilde anlatmaya çalışayım. Bir binanın restorasyon işini almış bir mimar düşünün. Önünde eski bir bina var. Bir de değiştirmesi gereken nihai hâlin projeleri. İş bitiminde binanın neye benzeyeceği mimarın beyninde sadece bir görüntüdür. Sizin gelecekle ilgili hedefiniz ya da amacınız da zihninizde bir resimdir sadece.

Bir tedavi uygularken, hologram üzerindeki enerji akışını bedenin optimum çalışma seviyesine yönlendiririm. Bu mükemmel vizyon ile, kişinin o an içinde bulunduğu sağlık durumu arasındaki farkı kapatmak için zaman ve ayar-

lamalar gerekli. Restorasyon yaparken de sorunun giderilmesi değişik süreçler gerektirir. Burada en önemli unsur, şifa alanın da verenin de arzu edilen nihai sağlık hâli ile ilgili vizyonu akıllarından hiç çıkartmamalarıdır.

Kimi sorunlara bakarken holografik görüntülerin bazıları diğerlerinden daha yararlı olabiliyor. Restorasyon işinde elektrik tesisatı projelerinin işe yaradığı yerle, zemin etüdü projelerinin işe yaradığı alanların farklı olması gibi. Ancak tam bir restorasyon için planların tümüne ihtiyaç vardır.

HASTALIĞIN AURASI

Hastalığı ya da sakatlığı olan bir insanda sorunu, bedenin içinde değişik tonlarda yeşil alanlar olarak görüyorum. Bu kaypak, yönünü kaybetmiş bir enerji olarak görünür bana. Bu alanlara enerji tutulma alanları diyorum. Değişik imgeleme teknikleri kullanıp enerji tutulmalarını kaldırarak bedeni tekrar sağlıklı hâline döndürebiliyorum. Bunu yaparken tek yönlendiricim, hangi bilgi alanlarına bakmam ve onları değiştirmem konusunda beni uyaran içgüdülerim. Kişinin hangi enerji sistemi üzerinde çalışırsam daha verimli bir enerji akışı yakalayabileceğim konusundaki sezgilerim bana her zaman rehber olur.

Bazı hastalıkların çok belirgin görüntüleri ya da imzaları vardır. Fibromiyalji ve kronik yorgunluk sendromu, sinir uçlarında hiper duyarlılık olarak kendini gösteriyor. Bu nedenle sinir sistemi hologramlarını kullanıyorum. MS ise

omurga kökünden başlayarak yükselen yeşil kum tepecikleri gibi, yükselip beyinde toplanıyor. Sorunları olan organların çevrelerini ise bir bulut sarmış gibi. Kanserin parıldayan bir yeşil ışığı var. Deneye deneye enerji çalışmalarımı nasıl daha verimli ve etkin hâle getireceğimi öğreniyorum. Her şifa seansı yeni bir öğrenme yolculuğu benim için.

Lisedeki yıllarımda, koridorlarda gördüğüm auralar benim için ürkütücüydü. Görüntümü kapattıkları için koridorlarda yolumu bulmakta zorlanır, kız arkadaşımın beni tutmasını isterdim. Bu nedenle bilinçli bir şekilde aura görme yeteneğimi kapatma kararı verdim. Auralarla birlikte gelen bilgiyi işleyebilecek durumda değildim henüz.

Yeni bir şeyi deneyimlemek benim için her zaman muhteşem bir duygu olmuştur. Daha sonra bilinçli bir şekilde auraların yoğunluğunu azaltmayı öğrendim. Böylece daha fazla sezgisel bilgi alabileceğimi fark ettim. Bu yolumu bir adım kısaltıyordu zira aura olarak edindiğim görsel verilerin ne ifade ettiğini bulmakla zaman harcamıyordum. Bu adımı atlayarak doğrudan, bilginin kendisine erişiyordum.

Sağlıklı hâlin modeli bir çelik yaya benziyor. Yayı çekerseniz uzar ve bırakınca tekrar eski durumuna döner. Oldukça esnek ve bağışlayıcıdır. Ama sık sık çekerseniz, deforme olur ve bırakınca eski hâline dönmez. Biz de sağlığımızı mümkün olduğunca az gererek, şeklinin bozulmasına izin vermemeliyiz. Dahası onu çok gererek artık eski hâline getiremeyecek kadar bozma riskini göze almamalıyız.

Auralarla ilgili söyleyeceğim beş temel nokta var:

* Aura, akış hâlindeki bir enerji olup, rengi sürekli değişir.

* Her canlının kendine has eşsiz bir aurası vardır.

* Auraların yoğunluğu insanlara göre değişir.

* Hastalık ya da sakatlık aurada bir kırıklık olarak kendini gösterir.

* Mükemmel bir sağlığa sahip olunduğunda auranın renkleri parlaktır, akışı uyumlu ve kesintisizdir.

ENERJİ ÇALIŞMALARI

Aşağıdaki çalışmalar kendi enerjinizi hissetme ve görme yeteneğinizi geliştirecek ve bedeninize evrensel enerjiyi indirmenize yardımcı olacaktır.

I. Enerjinizi Hissedin

1. Avuçlarınızı dairesel hareketlerle birbirine sürtün. Çıkan ısıyı hissedin. Bu sizin kendi enerjinizdir.

2. Şimdi avuçlarınız birbirine bakacak şekilde ellerinizi beş santim kadar birbirinden uzaklaştırın. Onları oynatmadan birbirine doğru ittirin yani ittiğinizi imgeleyin. Buradaki direnci hissedin. Birbirini iten iki mıknatıs gibi.

3. Ellerinizin arasını daha da açın ve aynı itiş duygusunu hissedin.

4. Bu duyguyu hissederek ellerinizi en fazla ne kadar

açabiliyorsunuz? Eşiğinizi bulun. Zamanla algılarınız daha da hassaslaşacak ve siz aradaki bu mesafenin daha da arttığını göreceksiniz.

Resim 1 hem ellerinizin etrafındaki enerjiyi hem de ellerinizin arasında bu çalışma sırasında hissedeceğiniz direnci gösteriyor.

II. Enerjinizi Görün

1. Koyu bir arka planın önünde işaret parmaklarınızı üç-beş santim mesafeyle birbirlerine bakar durumda tutun (bkz. Resim 2).

2. Parmaklarınızı birbirlerine yaklaştırın, uzaklaştırın, yukarı aşağı oynatın. Parmaklarınızın uçlarından birbirine akan enerjiyi düşünün. Aralarında solgun bir enerji hattı göreceksiniz. Başlangıçta puslu bir bant gibi görülebilir.

Bu çalışmayı değişik renkte arka planların önünde yapın. Üzerinde çalıştıkça enerji akışını daha net görebileceksiniz.

III. Evrensel Enerjiyi İndirmek

1. Evrenin bütün enerjisinin, kullanmanız için başınızın üstünde toplandığını düşünün.

2. Bu enerjiyi başınızın üstünden indirdiğinizi ve kalp bölgenizde topladığınızı imgeleyin.

3. Kalbinizde topladığınız bu enerjiyi sağ kolunuzdan sağ elinizin parmak uçlarına doğru indirin, oradan alıp sol

kolunuzdan aşağı sol parmak uçlarınıza indirin. Sonra sol elinizden yukarı alıp tekrar kalp bölgenize getirin.

4. Bu akışı bir enerji devresi gibi imgelemeye devam edin; kalbinizden sağ kolunuza, sağ elinizin parmak uçlarına, oradan alıp sol elinizin parmak uçlarına, sol kolunuza ve tekrar kalbinize taşıyın.

Başlangıçta bu akışı çok silik bir hat olarak göreceksiniz ama zamanla üstünde bol bol çalışarak, enerji akışını ne kadar hızlı ve net görebildiğinize kendiniz bile şaşıracaksınız (bkz. Resim 3).

IV. Başkasının Aurasını Görmek

Aurasını görmek istediğiniz insanın arkasına doğru bakın. Omuzlarından ya da başından beş santim kadar yukarıya odaklanın (bkz. Resim 4).

Önce Resim 5'teki gibi hafif titrek ışıklı bir aura görebilirsiniz. Maddelerin yaydığı ışımaya benzer bir şey. Bazıları bunu ısı dalgalarına ya da sise benzetiyor. Bu kitapta yapılan imgelemeleri kullanarak bir tedavi uyguladıktan sonra auraya bakmak daha kolay olabilir. Resim 6'daki gibi net aura renklerini bu yoğunlukta çok az kişi görebilecektir. Ama çalışarak renklerin akışını görebilirsiniz. Denemeye devam edin.

V. Enerji Akışı Temsili

Herhangi bir sakatlığa maruz kalmamış sağlıklı bir bedende uyumlu bir enerji akışı olur. Sakatlanmak üzere ya da hastalanmaya başlayan bir bedende ise enerji, yönünü ve yolunu kaybetmeye başlar. Sakatlık geçiren ya da hastalanmış bir bedende ise Resim 7'de görüldüğü gibi hastalık bölgesindeki akış durmuştur. Enerji tekrar sağlıklı akış yolunu bulamamakta, akışa katılamamaktadır. Bu konuda yardımcı olmak için, uzun vadeli bir hedef olarak size ileri bir teknik vereceğim.

1. Bir boy aynasının önünde durun.

2. Gözlerinizi gevşetin.

3. Kendi enerji akışınızı görmeye ve hissetmeye çalışın.

Bunu hem karanlık, hem aydınlık ortamlarda yapın. Bunu bir başkasıyla da yapabilirsiniz. Birbirinizin enerji akışını görmeye çalışın. Başlangıçta sezgileriniz size yol gösterecektir. Kısa zamanda görmeye de başlayacaksınız. Bu becerinizi geliştirdiğinizde, sezgilerinizi de kullanarak şifa verme kabiliyetinizin giderek arttığını fark edeceksiniz. Bunu yapabileceğinize inanın.

Bir başkasının hologramına bağlandığınızda neler hissediyorsunuz?

Bir kişiyle bağlantı kurabilmek için onun resmine baktığımda gözleri yoluyla onunla hızla ilişkiye girerim. Odada bulunan her şey kararır ve ben bu kişinin üç boyutlu gö-

rüntüsünü tam önümde görürüm. Bilgi tabloları önüme serilir. Aynı zamanda sezgisel bilgiler de akmaya başlar. Mesela kişinin inanç sistemlerinden gelen yaklaşımları konusunda çok hassasım. Şifa isteyen kişinin samimi olarak bu tip bir tedaviye açık olup olmadığı benim için çok önemli. Güçlü bir bilme hissi gelir ve bunun gördüğüm şeylerle hiçbir ilgisi yoktur. Aramızdaki derin ilişkiyi hissederim.

Uzaktan şifa verme olgusunda aradaki mesafenin önemli olmadığını nasıl açıklıyorsunuz?

İnsanların çoğu için sağlıklarının uzaktan etkilenebileceğini kabul etmek çok zor. Ancak uyguladığım şifa, niyetle gerçekleştiriliyor ve niyetin mesafelerle hiçbir ilgisi yok. Bilimin her birimizin bir diğerimizle bağlantılı olduğu konusunda ve sadece niyetlenerek bir diğerimizi aradaki mesafeler söz konusu olmadan nasıl etkileyebileceğimiz konusunda nice açıklaması var. Bu özellikle kuantum fizikte kuantum mekânsızlık olgusu ile anlatılıyor. Kuantum mekânsızlık, bir nesneye uygulanan değişimin aradaki mesafe ne olursa olsun o nesnenin ikizini aynı anda etkilemesi olarak anlatılıyor.

İnsanların çoğu nedense, kişinin kol boyu mesafesindekilere şifa verebileceğini kabul edebiliyorlar da aynı olayın çok uzaklarda olan iki kişi arasında gerçekleşebileceğini kabul edemiyorlar. Şifanın gerçekleşmeyeceği hiçbir mesafe yoktur. Mesafe, Newton fiziği üzerine kurgulanmış günlük

yaşam realitesinin geliştirdiği değer ölçülerinden biridir sadece. Uzaktan şifa verildiğinde, zaman ve mekân içindeki nesnelerin burada ve orada smırlamalarınm ötesinde hareket ediyoruz. Bilgi her yerde ve her zamanda aynı anda bulunmaktadır.

Bölüm 3

Beden-Zihin Bağlantısı

Bilinçaltını oluşturan bizim kendi kendimize anlattıklarımızdır.

-ADAM

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

İnsanlar nedense aklın ve bağışıklık sisteminin iki farklı şey olduğunu düşünüyorlar. Ancak doğal bir kendini koruma mekanizması olan bağışıklık sisteminiz ve aklınız doğumunuzdan bu yana birbirini bütünleyen bir ilişki içindedir. Akıl direkt olarak bağışıklık sistemini etkiler, kumanda merkezidir. Resim 8, bu bağlantıyı göstermektedir. Akıl bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını sağlamak için sinyaller gönderdiğinde, bağışıklık sistemi de aklın daha sağlıklı çalışmasına izin verir. Bu nedenle Resim 8'de anlatılmak istenen ilişkiyi korumak her zaman çok önemlidir.

Sakatlandığınız zaman, aklınız bilinçaltından bağışıklık sisteminizi, sakatlanan bölgeyi iyileştirmesi için uyarır. Bağışıklık sisteminiz de bunun için gerekli kimyasal reaksiyonları devreye sokar. Parmağınızı kestiyseniz, onu iyileştirmeyi düşünmeniz gerekmez, tedavisi kendiliğinden oluşur.

İşte, kendi kendinizi tedavi etme konusunda belirlediğiniz hedef; bağışıklık sisteminizin üstlendiği ve bilinçaltında gerçekleştirdiği bu işlemi, kendi kontrolünüzde ve bilinçli olarak yapabilmek olmalıdır. Hepimizde bu yetenek var ve bu yeteneği çok daha ciddi sorunlarda bilinçli olarak yönlendirebiliriz. Sayıları gittikçe çoğalan bilimsel araştırmalar, akıl ile bağışıklık sisteminin birbirini etkilediğini net bir şekilde ortaya koyuyor. Kendi kendinizi tedavi etme ve şifa bulma sürecinin anahtarı budur.

Rahme düştüğümüz andan doğum anına kadar bir başka canlı ile yaşamsal bir bağ içinde olmanın ne olduğunu, rahim içinde yaşamsal ihtiyaçlarımızın tümünü annemizle paylaşarak yaşıyoruz. Bu bizim bir başka insanla tek bir bütün olma konusundaki ilk deneyimimiz. Her bir lokma, her bir nefes, her bir duygu paylaşılıyor. Bebek bekleyen annelere baktığımda, bebeklerin annelerin enerji kalıplarına verdiği tepkileri izleyebiliyorum. Mutlu bir anne, bebeğine sağlıklı bir enerji akışı gönderiyor. Mutlu bir anne mutlu bir bebek demektir.

ÇOCUKLARIN FARKINDALIK DÜZEYİ

Doğum anında bizim akıl-beden ilişkimiz tamamlanmış oluyor. Her bir hücre bir diğer hücre ile olan bağını biliyor ve tek bir vücut hâlinde hareket ediyor.

Kertenkelelerin eksilen organlarını yeniledikleri bilinir. Çoğu insanın bilmediği bir diğer tıbbî veri de insanların on

iki yaşına kadar benzer bir kapasitelerinin olduğudur. Eğer kişilerin ilk ekleminden bir parmağı koparsa, doksan gün içinde eksik parmak tamamlanıyor. DNA'nın enerji kalıpları eksik parçayı tamamlamak için harekete geçiyor. Bununla ilgili bilimsel bir izah yok. Bu olguya daha fazla ilgi göstermek ve araştırma yapmak gerekli.

Bilinen; parmağın bütünüyle ilgili bilginin kişinin enerji alanında hâlâ genetik hafıza olarak korunmuş olduğu. Neden çocuklar on iki yaşına kadar bu alana girebiliyorlar da sonra bu yetenek kayboluyor? Çocukların "mümkün" ve "imkânsız" kavramları ile ilgili sınırlarının henüz kesin hatlarla belirlenmemiş olması, yanıtlardan biri olabilir. O yaşlarda, duyuüstü algılar, mistik deneyimler, aura görme olağan olaylardandır. Hayali arkadaşları vardır. Ama bu konu hiç tartışılmaz.

Kanada, Saskatchewan'da yapılan Uluslararası Şifa Toplantısı'nda, çocuklarla atölye çalışmaları yapma şansına kavuştum. Çoğu enerji bağlantılarına değer veren bir kültüre sahip olan, yerli çocuklardı. Hepsi de on sekiz yaşın altındaydı. Enerji görme çalışmalarımda hepsi enerji akışını hemen ve net bir şekilde görebiliyordu. Hatta çocuklardan biri, "Tamam işte, bu!" diye bağırırken, diğerleri onu onaylayan bir şekilde başlarını salladılar. Onlara enerji görmenin mümkün olmadığı öğretilmemişti. Onlar her şeyin mümkün olabileceği bir bakış açısından hayatı deneyimliyorlardı.

Zamanla, bu akıl-beden bağlantısının ve imkânlar dünyasının dışına alınıyoruz. Böyle şeylerin mümkün olmadığı öğretilerek... Enerji görmek bizim kabul edilebilir realitemiz sınırlarının ötesinde olduğu için, konuşulmaz ve tartışılmaz. Bu tip olayların zamanı ve yeri günlük yaşantımız değildir ancak bilim kurgu konusu olarak ele alınabilir.

Çocuklar her şeyi en son noktasına kadar dolu dolu yaşamak isterler. Her yeni günün ne getireceği konusunda heyecan duyarlar ve yeni şeyler öğrenmek için hevesle sarılırlar her yeni güne. Yaşlandıkça, içinde bulunduğumuz kültürün bize taktığı etiketleri kabullenerek bakarız yaşama. Bu kültür bizi dış dünyadan, dışarıdaki insanlardan farklı ve ayrı kişiler kılar. "Ben" fikri doğar. Akıllarımız için bir dizi beklentimiz, bedenlerimiz için de farklı bir dizi beklentimiz oluşur. Akıllarımızın okullarda akademik bilgiyle dolması beklenirken, bedenlerimizin de aklımızdan ayrı gelişmesi beklenir.

Okula gitmeden önce ben bir ressam olduğumu düşünüyordum. Okula gittiğimde, çizgi film kahramanları gibi tipleri başarıyla çizen çocukları görünce benim çöp adamlarımın sanatsal değeri tükendi. Ve tabii ki sanat kabiliyetim ile ilgili dünyam çöktü. Hepimiz bir şekilde kendimize olan güvenimizi kaybettiğimiz bir deney yaşamışızdır. Bunu geri kazanmak da bizim için hayati öneme sahiptir.

Okulda ve boş zamanlarımızda birbirimizle akıl (akademik bilgi) ya da fiziksel güç (spor) yarıştırırız. Böylece ken-

dimizi nasıl gördüğümüz ve başkalarının bizimle nasıl bağlantı kurduğu konusundaki fikirlerimiz şekillenir. Bazı hareketlerimizle tanınır ve hatta etiketleniriz. Lâkaplarımız vardır. Koşucu, yalnız adam, popüler vb.

KENDİNİ YENİDEN BÜTÜNLEMEK

Toplum her birimizin etrafına gözle görülmeyen ama var olan suni duvarlar örmüş. Böylece ayrı parçalara bölünmüşüz. Artık bunu tersine çevirip, yeniden bütünlenmeli ve tek bir varlık gibi hareket edebilmeliyiz. Aslında biz hem kendimizle hem de dışımızdaki her şeyle tam bir bütünüz. Bilincimiz ve evrensel bilinç sürekli bir bilgi alışverişi içinde. Bir gün bu gerçek, açıkça gözler önüne serilecek. Yeni bir yaratım olarak değil, varlığı olağan kabul edilen bir olgu olarak.

Sağlık konusunda başarı elde edebilmek için bilinçaltı ve bilinçli zihnin birlikte çalışması gerekli. Bilinçaltı zihin bizim anlattıklarımız ve fiziki olarak yaptıklarımızla şekillenir. Aklımız sürekli olarak, nasıl sağlıklı olabiliriz sorusuna odaklanmalı ve biz bu konuda hareket etmeliyiz.

Bilinçaltı düşüncelerimiz ve kendi kendine arka planda yaptığımız konuşmalar sağlığımız için çok önemli. Bu konuşmalar bilinçli zihnimizle paralel olmalıdır. Bilinçli zihin, bilinçaltını etkiler ve bilinçaltı zihin de bağışıklık sistemi ile birlikte hareket eder. Neticede bilinçli niyetleriniz bağışıklık sisteminizin çalışmasını belirler.

Bağışıklık sistemini etkilemenin en verimli yolu derin uykuya geçmeden önceki zihin düzeyinde imgelemeler yapmaktır. Bilinçaltı zihninize en yakın olduğunuz zamanlar, uyku hâlinde, gevşemiş durumda ya da meditasyon hâlindedir.

Uyanıkken, başkalarına ve kendinize -geçmiş, şimdiki ve gelecekteki kendinize- karşı bilinçli olarak sürekli olumlu düşünceler beslemeye dikkat edin. Şu anda gelecekteki kendinizi yeniden keşfettiğinizi unutmayın. Bu süreci bir bahçedeki zararlı otları temizlemek gibi düşünün. Sadece size yararlı olan otları bırakın. Onları beslediğinizde, ayrık otlarına büyüyecek yer kalmaz.

Birinin enerji sistemine bağlandığımda o kişinin bilinçaltında yatan sağlık hâlinin frekansı ile uyumlanırım. Bu da bana o kişinin bağışıklık sistemine etki ederek, tedavilerimin başarı ile sonuçlanması fırsatını verir. Siz de bunu kendi bedeninizle yapabilirsiniz. Eğer zihniniz ile bağışıklık sisteminizin bir arada nasıl çalıştığını anlarsanız, ona hükmetmeniz kolaylaşır. Sizin bilinçli ve hatta bilinçaltı düşüncelerinizi kontrol etme imkânınız var. Bu nedenle bağışıklık sisteminize, dolayısıyla sağlığınıza hükmetmeniz mümkündür.

Çoğumuzun bunu gerçekleştirebilmesi için, şu anda sahip olduğu değerlerin değişimi gerekir. Geleneksel tıp, insanı sadece beden ve akıl diye ikiye ayırmakla kalmıyor bedeni de anatomik parçalara bölüp, her bir parçaya göre de-

değişik tıbbi çözümler sunuyor. Enerji bedeni ile ilgili neredeyse hiçbir farkındalık yok. Her erişkin birey, çocukluğunda bildiği ama zaman içinde unuttuklarını tekrar öğrenmek zorundadır. Çocuklar, insanları enerji hâlindeki varlıklar olarak görüyorlar üstelik parçalardan oluşmuş bir şekilde değil; *bütün* olarak algılıyorlar. Bu felsefe ya da görüş bizim sağlıklı hâle geçişimiz için gerekli bir anahtar. Üstelik hepimizde var olan bir anahtar bu. Onu bulun, üstünüzde taşıyın ve keyfini çıkarın. Sağlıklı bir yaklaşım içinde geleceğe doğru yol alın.

Neden toplumumuzdaki insanların enerji düzeyinde bir tedaviyi kabullenmekte zorlandıklarını düşünüyorsunuz?

Çok erken yaşlardan başlayarak, görmekle inanmanın bir olduğunu öğrendik. Doğal olarak da beş duyumuzun ötesine düşenleri görmezden geldik ve yok saydık. Enerji kimliğimiz ve onun tedavisi ise tabii ki bize öğretilenlere ters düşer.

Bilim bu konuda her yeni günde aklımıza yeni yollar açıyor aslında. Çıplak gözle görülmeyen birçok şeyi teknolojik aletlerle ölçerek, görülmeseler dahi var olduklarını ispatlıyor. Bu konunun öncüleri olan bilim adamları başlangıçta şüpheyle karşılandılar. Louis Pasteur, Madame Curie, Nikola Tesla gibi. Bu bilim adamları yaptıkları deneylerle bilimi daha ileriye taşımayı hedeflerken, hem ünlerini hem de hayatlarını tehlikeye sokmuşlardı.

Kabul etmemiz gerekir ki, beş duyumuzla algılayabildiğimizden çok daha fazlası var. Kalbinizle görmeyi ve gözlerinizle hissetmeyi deneyin. Bu şekilde öğrendiklerinizden hayrete düşeceksiniz.

Kendimize zihin-beden ilişkisi içinde şifa bulmada nasıl yardımcı olabiliriz?

Zihin-beden şifasının etkili olabilmesi için şifa arayanın, öncelikle beden-zihin öz birliğini kavraması gerekli. Enerji olarak bir alanı etkileyip diğerlerini devre dışı bırakmak imkânsızdır. Hepsi birlikte etkileniyor. Düşündüğümüz, söylediğimiz ve yaptığımız her şey varlığımızı bütün yönleriyle etkiliyor. Kendi içimize dönerek ve kendimizi anlamaya çalışarak şifa yolculuğumuza büyük bir katkıda bulunabiliriz. Bilinçli ve bilinçaltı düşüncelerinizin farkına varın yeter.

Bilinçaltımı nasıl etkiliyorum?

Bilinçaltı ve bilinçüstü zihin sürekli olarak haberleşerek birbirlerini etkiler. Bilinçli düşünceleriniz, bilinçaltınız tarafından oluşturulur. Sizin bilinçli deneyimleriniz bilinçaltı zihninizde kayda alınır ve onu etkiler. Bu nedenle bilinçaltı düşüncelerinizi etkileyebilir ve onları değiştirebilirsiniz.

Bir alkolik eski arkadaşlarıyla takılmaya devam ettiği sürece içki içmeyi bırakamaz. Eğer bu konuda ciddi ise ve alışkanlığını tetikleyecek ortamlardan uzak durup şuurlu farkındalığı içinde hareketlerini değiştirirse, düşünce kalıplarını yeniden programlayabilir ve böylelikle bilinçaltını etkiler.

Bölüm 4

Şifa Bilgisi

Her zaman için sağlığınızdan sorumlu olan tek kişi
SİZ'*siniz*!
-ADAM

SEZGİLER

Her birimizin içinde şifa yeteneği var ancak gelişmiş değil. Bunu öğrenmek her şey gibi, pratik yaparak mümkün. Wayne Gretzky hokey oyuncusu olarak doğmuş olabilir ama muhteşem bir oyuncu olabilmek için çok çalışması gerekmiştir. Başka sporcular da var hokey oynayan ama onların Wayne'den çok daha fazla çalışmaları gerekiyor. Buna rağmen onun mükemmelliğini yakalayamıyorlar. Ne olursa olsun ancak çok çalışma ile bir sonuç elde edilebiliyor.

Spor alanlarında da başarılı olan sporcular içgörülerine ya da duygularına güveniyorlar. Görmeseler bile yaklaşan bir atağı hissedebiliyor ve ona göre önlem alabiliyorlar. Buna, karşı tarafın hareketini "sezmek" ya da "okumak" deniyor ve bir şekilde doğru zamanda doğru yerde oluyorlar. Bu farkındalık ya da sezgisel yetenekler muhteşem oyuncuları, iyi oyunculardan ayırıyor.

İş hayatında da geçerli bu. Üst düzeyde bir karar almak için bütün ekonomik verilerin, grafiklerin okunması ve değerlendirilmesi gerekli. Bu değerlendirme içgörü gerektiriyor. Yani kişinin olayların gelişimi ile ilgili ne hissettiği çok önemli. İçgüdülerinize güvenmek ve onları "takip etmek" gerçekten pratik istiyor. Yaşantımızın her alanında geçerli bu. Kendinize güvenin.

ENERJİ BAĞLANTILARI

Evren her şeyi ile enerjidir. Bizim tarafımızdan bilgi olarak alınır ve yorumlanır. Hepimizi birbirimiz ile bağlar. Enerji sisteminin içindeki dalgacıklar havuzdaki dalgalara benzer. Her bir dalga bir diğerini etkiler.

İyi haberler gazetelerin ilk sayfasında verilirken, tüm kötü haberler gazetelerin son sayfasına atılmış olsa, etkisi ne kadar güçlü bir değişim yaratırdı bir düşünsenize. Her sabah birbirimizle daha yürekten bir ilişki kurarak güne başlardık. Olumlu niyetler dalga dalga dışarıya doğru yayılır ve herkesi etkilerdi. Bu düşüncenin saçma olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Bölüm 2'de, kısaca kuantum fiziğinin uzaktan şifa verme ile ilişkisini anlatmaya çalıştım. Kuantum düzeyden bakınca, "burası" ile "orası" arasında hiçbir fark yok. Kuantum fiziğinde buna mekânsızlık deniyor. Birbirimiz üzerindeki etkimiz, beş duyumuzla algıladığımız fiziksel etkinin çok daha ötesine uzanıyor.

Kuantum fiziğinin çalışmalarının geçmişi yüz sene kadar öncesine dayanıyor. Yaşadığımız enerji alanında kuantum fiziğinin rolünü anlatan birçok rapor yayımlandı. Ancak sadece "kuantum" kelimesi dahi aklımızı bir şekilde bloke ediyor. Tıpkı lise öğrencilerine "yüksek cebir" dendiğinde akıllarının durması gibi. Kuantum fiziğinin karmaşık olduğu doğru ama hepimizin, birbirimizle olan bağlantımız içindeki rolü konusunda bir anlayış kazanmasını açıklayacak bazı yönleri var -örneğin enerji bilgidir gibi.

BİLGİ OLARAK ENERJİ

Fiziki her madde kuantum veri olarak bilgi yayar. Biz bu bilgiyi alırız. Bedenin kuantum bilgi alanına girmek ve değerlendirmek, bir şifacı için mümkün olabiliyor. Böylelikle içine girdiği bedenin taşıdığı kuantum bilgiye bakarak, sorun olan noktaları fark eder. Ondan sonra kişiye ait bedenin kuantum hologramı üzerinde gerekli değişiklikleri yapmasına yardımcı olacak bilgileri, o kişiye gönderir. Bedenin yeni hedefi, fiziki durumunu, kazandığı bu yeni kuantum bilgi paralelinde düzeltmektir.

Bu göründüğü kadar gizemli bir şey değil. Kapıdaki insanın kim olduğunu sormadan, sezgilerimizle bildiğimiz zaman aslında içine girerek değerlendirme yaptığımız şey, mekânsız kuantum bilgidir. Buna sezgi diyoruz. Bu duyguyu pratik yaparak geliştirmemiz mümkün. Yani altıncı duyumuzu. Bazı kişiler ise mekânsız bilgi sistemine uyumlan-

maya çok daha yatkın oluyorlar.

Bir tedavi uyguladığımda, kişinin üç boyutlu görüntüsünü gözümün önünde canlandırıp, niyetimle bilgisini değiştiririm. Bu çalışma, bilginin kaynağında yani fiziki bedeninde değişiklik yaratır. İşte bu tekniği öğretiyorum.

Aşağıda verdiğim *Yaşam İçin Yedi Adım*, şifa yolculuğuna çıkmak isteyen herkes için bir başlangıç noktası olabilir. Bu adımlara sık sık bakın ve bunları uygulayın. Günlük yaşantınıza nasıl taşıyabileceğinizi değerlendirin. Hepimiz şifacıyız.

YAŞAM İÇİN YEDİ ADIM

Birinci Adım: Kendi Enerjinizi Hissedin ve Onun Farkına Varın

Kendi enerjinizi hissetmek için, avuçlarınızı dairesel hareketlerle birbirine sürtün. Avucunuzun tam ortasını ovmaya özen gösterin. Çıkan ısıyı hissedin. Bu sizin enerjiniz. Sonra avuçlarınızı birbirinden üç beş santim uzaklaştırın ve aradaki manyetik çekimi ve itilişi hissedin. Avuçlarınızı enerji alanınızı hissetmediğinizi fark edeceğiniz noktaya kadar açın. Enerjinizle oynayarak eğlenin. Enerji alanımız işte bu, onun farkına varın.

Bu enerji akışı bizim yaşam gücümüzdür. Sahip olduğumuz diğer beden sistemlerinden çok daha önemlidir çünkü hepsini içine alır. Sindirim sistemimiz, solunum, dolaşım,

metabolizma ve sinir sistemlerimiz Batı tıbbında daha iyi bilinir. Bunların her birinin sağlık düzeyini ve verimliliğini ölçmek için birçok ölçüm yöntemi vardır. Ancak enerji seviyemizi ölçecek bir çözüm üretilmediği gibi, göz önüne alınmamaktadır bile. Ama sağlığımızı direkt olarak etkileyen kaynak budur. Onu hissetmeyi öğrenin, onunla çalışın, her şeyden önce onun keyfini çıkartın.

İkinci Adım: Karnınızdan Nefes Alın ve Onun Farkına Varın

Derin nefes alın. İnsanların çoğu göğsünden sığ nefes alır ve oksijen eksikliği çekerler. Beden, fonksiyonlarını yerine getirmek için yeterli düzeyde oksijen almıştır ama derin ve dolu nefesler bedenin daha çok işine yarayacaktır. Şarkıcılar ve sporcular karından alınan derin nefesin performanslarını nasıl artırdığını iyi bilirler. Potansiyelimizi en üst düzeyde gerçekleştirebilmek için bizim de havaya ihtiyacımız vardır. Diyaframımızı kullanarak nefes almak, bedenimizi gevşeterek gerilimi de azaltır.

Burnunuzdan derin nefes alarak bu havanın karnınızı iyice doldurduğunu hissedin. Ağzınızdan nefes verirken karnınızı iyice boşaltın. Omuzlarınız bu sırada aşağı yukarı oynamamalı. İyi nefes alma alışkanlığı edinmek biraz zaman alabilir ama vazgeçmeyin. Bazı tanıdıklarım bunu günlük yürüyüşlerinin bir parçası hâline getirdiler. Nefes alırken dörde kadar sayıyor, aynı sayıyla nefesi karında tutu-

yor ve tekrar dörde kadar sayarak veriyorlar. Bu doğru nefes almak için iyi bir çalışma. Zamanla bu sayıyı artırabilirsiniz. Ciğer kapasiteniz genişledikçe yani.

Üçüncü Adım: Enerjinizi Topraklayın ve Akışını Fark Edin

Enerjinizi sık sık topraklamak çok önemlidir. Enerjinizi içinizde ve etrafınızda sirküle ederek, sizin yukarıda evrensel enerjiyle, aşağıda ise dünya ile bağlantınızı kurduğunu düşünün. Her bir nefesle yukarıdan ve etrafınızdan havayı soluyorsunuz. Verirken de onu bedeninizin ön kısmından aşağı doğru ittiğinizi ve topuklarınızdan dünyanın merkezine doğru akıttığınızı düşünün. Topuklarınızın dünyanın merkezi ile olan bağlantısını hissedin. Nefes vermek sizi gezegendeki her şeyle bağlar. Bu topraklamadır. Kendimizin enerji sistemleri ile olan bağlantımızın farkına varmak... Topraklama fiziksel enerjinizi ve gücünüzü, auranızı diğer sistemlerle bütünleyerek, yükseltecek ve güçlendirecektir. Auranızı temizleyecek ve sağlığınızı düzeltecektir.

Dördüncü Adım: Su İçin

Bol bol su için. Bedenimizin yaklaşık olarak yüzde seksenini su oluşturuyor -yani beden ağırlığımızın yüzde seksenini. Bizler su bazlı yaratıklarız, buna göre davranmalıyız. Her gün bedeninizin ihtiyacı olan sekiz bardak suyu mutlaka için. Mümkünse filtre edilmiş su için. Biraz değ-

şik bir tat istiyorsanız içine bir iki damla taze limon suyu ekleyebilirsiniz.

Bedenin en iyi şekilde işleyebilmesi için suya ihtiyacı vardır. Sakatlık ya da hastalık gibi bir sağlık sorununuz varsa iyileşme sürecinde bu ihtiyaç daha da artar. Beden kendisine zararlı ve istenmeyen maddeleri su yolu ile temizler ve atar. Bu doğal bir arınma sürecidir. Su içmezseniz rahatlıkla atabileceğiniz zararlı toksinler bedeninizde birikir ve size zarar verir. Hatta susuz kalmak öldürebilir.

Su tüketimini artırmak en kolay değişecek alışkanlıklardan biri olmasına rağmen en gözardı edilendir. Üstelik her yerde ve bol miktarda bulunabilir. Tek başına bile mucizeler yaratabilir. Arabanıza yağ ve benzin koymadan çalışmasını nasıl beklemezseniz, bedeninizin de susuz çalışmasını beklemeyin. Arabanıza gösterdiğiniz özeni bedeninize göstermeyecek misiniz? Bize muhteşem çalışan bir beden hediye edilmiş, bunu öylesine aldım kabul ettim, diyemeyiz.

Beşinci Adım: İnsanlarla Duygusal Bağlar Kurun

Maalesef herkesin sevgi dolu bağlarla birbirine düşkün aileleri yok. İstediğimiz an ve yerde kafamıza göre arkadaş bulmamız da mümkün değil. Ancak bu duygusal ilişkilere ihtiyacımız var. Bir ilişkinin yürümesi için güvene dayalı alışveriş gerekiyor ama sonucu, göstereceğiniz çabaya inanın değer. Yaşantınıza duygusal ilişkiler kattığınızda, yaşa-

nacak bir yer olarak dünyanın nasıl harika olduğunu, uyumlu ve güzel enerjilerle dolu olduğunu anlayacaksınız.

Tutarlı ve sevgi dolu ilişkilerin sağlık üzerinde de olumlu etkileri vardır. Aile üyeleri ve arkadaşları ile yakın ilişkiler kurmak için çaba gösteren ve başaran kimselerin diğer insanlardan daha sağlıklı olduğunu görebilirsiniz. Bu insanlar bir şekilde sakatlandıklarında ya da hastalandıklarında, kendilerini destekleyecek arkadaşları ve ailesi olmayanlardan çok daha hızlı iyileşiyorlar.

Altıncı Adım: Şimdiki Zamanı Kullanarak Olumlu Düşünün ve Etkilerini Hissedin

Size ait olan olumlu düşünceler, zihinsel, fiziksel, duygusal ve ruhsal yaşantınızı hızla dengeleyerek gücünü ortaya koyar. Bu denge bizi güçlü kılar. Düşlerimizi gerçekleştirmemize ve sağlıklı yaşamamıza olanak sağlar. Şimdiki zamanda kalın, geçmiş geçmiştir ve gelecekle ilgili düşler kurmak yaratıcıdır, gelecek korkuları ise kısırdır.

Gerçekten ne yapmayı seviyorsanız onu düşleyin ve yapın. Kendinizdeki kalıcı değişiklikleri sadece *siz* yapabilirsiniz. İçinize dönerek, kendinizi yeniden yaratmanız mümkün. Duygularınızın farkına varın ve onları ayarlayarak kontrol edin.

Sakin, huzurlu bir hâl alın. Meditasyon yapar gibi. Kendi üç boyutlu holografik görüntünüzü imgeleyin. Bu yoğun konsantrasyon ve pratik gerektirir. Kendinizin tam bir resmini çizin. Gözleriniz mavi ise mavi gözlü, kara ise kara

gözlü imgeleyin. Etrafında kırışıklık varsa onlar da dâhil tüm detayları ile tam bir görüntü yaratın. Bu görüntüyü mükemmelleştirmek için gayret sarf edin. Düş gücü olmayan biri bile yapabilir bunu.

Zihninizde net bir resim belirdiğinde, kendi kendinize çok iyi olduğunuzu ve hiçbir sorununuz olmadığını söyleyin. Bu olumlu düşünceler üzerinde konsantre olarak onu tıpkı bir lazer ışını gibi, sakatlanan ya da hasta olan bölgenize gönderin. Mesela dirseğinizde bir sorun var diyelim. Bu olumlu düşünceleri lazer ışını gibi dirseğinize gönderin.

Sorunları *düşünmeyin*. Önünüzde yarattığınız beden imgesinin hiçbir sorunu yok. Mükemmel bir hologram düşünün. Hiçbir sakatlığı, hastalığı yok. Bu yöntemi uygulayarak sonuç alabileceğinizi biliyorum çünkü ben yapıyorum ve oluyor. İnsanları da enerji hologramları ile bağlantı kurarak tedavi edebiliyorum. Bir kişiye bağlandığımda, şifa sürecini gerçekleştirmek için düşüncelerimi kullanıyorum.

Bu şekilde kişinin hologramına bağlanabilme yeteneğinin bana verilmiş özel bir armağan olduğunu anlıyorum. Aynı zamanda kendi hologramımızla ilişki kurma yeteneğinin herkeste var olduğunu, düşünce gücünün şifa bulmada kullanılabileceğini de biliyorum. Hemen beceremeyebilirsiniz. Ama öğrenme arzusu ve üstünde biraz çalışma sizi başarıya götürecektir. Çalıştıkça pratik kazanırsınız ve gittikçe daha kolaylaşır. Zamanla bunun sağlığınızı düzeltme ve korumada ne kadar etkili bir yöntem olduğunu göreceksiniz.

Yedinci Adım: Herkesin ve Her Şeyin Birbiri ile Bağlantısını Anlayın ve Takdir Edin

Tıpkı bir ağ gibi evrende her şey bir diğerini etkiler. Birimizin sahip olduğu pozitif düşünce ve eylemler herkesi etkisi altına alır. Her ne kadar bundan en çok etkilenenler, ağın içinde bize en yakın olanlar -ailemiz, arkadaşlarımız, iş arkadaşlarımız ve tanıdıklarımız- olsa da tüm ağ bundan etkilenecektir. İşte bu bağlantı bizim uzaktan şifa verebilmemize imkân tanır.

Yaşamınız için şükran duyun. O çok değerli. Yolculuğunuz sırasında sizinle bağlantı kurmuş olan harika insanlara minnettar olun. Her yeni günün size sunacağı yeni maceralara hazır olun. Hepimiz zorluklarla karşılaşırız. Onlara karşı takındığımız tavır, farkı yaratır. Olumlu yaklaşım bulaşıcıdır.

≈≈≈≈≈

Bu yedi adımdan en iyi şekilde yararlanabilmek için aşağıdaki küçük testi yapın. İlerleyebilmek için önce nerede olduğunuzu bilmeniz lazım. Zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz? Günlük yaşantınız içinde sıradan hâle gelmiş olanlar ve tutkularınız neler? Gününüzü ne yaparak harcıyorsunuz? Kendinizi anlayabilmek için dürüst olarak kendinizi incelemeniz gerekli. Bu sorulara olabildiğince dürüst cevap vermeniz, şifa yolculuğunda gerekli donanımlara sahip olmanız için çok önemli. Bu küçük teste verdiğiniz cevaplar size ken-

dinizle ilgili birçok önsezi kazandıracaktır. Bu önseziler sağlıklı bir yaşam yolculuğunda size yol gösterecektir.

YAŞAM TARZINIZI ANALİZ EDİN

Alışkanlıklar

Sigara, içki, uyuşturucu kullanımı: Bu alışkanlıkları tetikleyen ne? Neden sigara içmek, alkol ve uyuşturucu kullanmak istiyorsunuz? Bıraksanız ne olur?

Reçeteli ve reçetesiz ilaç kullanımı: Ne kullandığınızı ve neden kullandığınızı biliyor musunuz? İlaçların yararları kadar zararlarının da farkında mısınız? Bedeninizin size gönderdiği mesajlara dikkat edin.

Diyet: Sağlıklı ve dengeli bir diyeti koruyabiliyor musunuz? Kendinize dışarıdan bir yabancı gibi bakın. Tüm besinlerden dengeli bir şekilde yemenize rağmen aşırı kilolu iseniz, porsiyonlarınızı küçültün. Kalori bazında alınan ve verilen arasındaki denge sağlıklı bir kiloya ulaşmanız için şarttır. Kendi dengenizi bulun. Bol su içmeyi unutmayın.

Hareket: Günlük programınız içinde spora yer var mı? Kendinize sevdiğiniz bir spor için zaman ayırın. Yapmaktan zevk aldığınız bir aktivite bulun. Zevk aldığınız bir şeyi günlük programınız içine almak çok daha kolay olacaktır.

Yaklaşımlar

Stres: İşte ve evdeki günlük stresten dolayı yorgunluk duyuyor musunuz? Stresinizin sizi kontrol etmesine izin vermeyin. Siz stresinizi kontrol altına alın. Günlük stres düzeyinizin sağlığınız, çevrenizdeki ilişkileriniz ve kendinize bakış açınız üzerindeki etkisini fark edin. Bu konu üzerine düşünün. Sizi negatif olarak etkilemesini engelleyin.

Pozitif bakış: Bardağı yarı dolu mu, yoksa yarı boş mu görüyorsunuz? Size yakın olan insanlar ihtiyacınız olan pozitif enerjiyi yayıyor mu?

Esneklik: Değişime ve değişimin getirdiklerine açık mısınız? Yarınların getireceklerine yüreğiniz hazır mı?

Bu soruya yanıtınız "Hayır!" ise, tekrar içinize bakın. Neden bu şekilde hissettiğinizi inceleyin. Değişime direnç gösterme tetiğine basan ne? Geleceğe olumlu bakabilmek çok önemli; onun için içsel çalışma yapmanız şart.

Duygularınız

Gereksiz duygular: Geleceğiniz konusunda endişeli misiniz? Bazı konularda suçluluk mu duyuyorsunuz? Bazı gerçeklerle yüzleşmekten mi korkuyorsunuz? Bir şeye ya da kimseye karşı öfkeli misiniz? Duygularınızı tetikleyen ne? Tetiklendiğiniz bu ortamlardan kendinizi koruduğunuzu nasıl imgeleyebilirsiniz? Kontrol sizin elinizde. Sürücü kol-

tuğuna oturun ve sizi bekleyen muhtemel olaylar karşısında, direksiyona sahip çıkın.

Endişe, suçluluk, korku ve öfke hiçbir amaca hizmet etmeyen gereksiz duygulardır. Onlardan kurtulun. Olaylar karşısındaki tepkilerinizi inceleyin ve değişime gösterdiğiniz direnci fark edin. Tepkilerinizin farkına varmak, değişim için gerekli ilk adımdır. Her zamanki gibi tepki göstermekten kaçının ve olumlu bir yaklaşım için kendinizi zorlayın. Hislerinizi değerlendirin. Değişime karşı durmaktan daha az enerji harcayacağınıza inanın. Yaşama yeni yaklaşımınız ona direnmek değil, olumlu bir şekilde bakmak olsun.

Pozitif duygular: Kendinizi bilinçli olarak sevgi ve mutlulukla mı kuşatıyorsunuz? Sevgi ve mutluluk doğal olarak kendinizi ve çevrenizi olduğu gibi kabullenmeye götürür sizi. Bu olumlu duyguları sizde yaratan olayları fark edin ve bu ortamları yaratmak için bilinçli çaba harcayın.

TELEPATİ, SEZGİLER ve NİYETİN ŞİFA ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Şifa süreci kendi içinde telepati, sezgiler ve niyeti de barındırır. Hepsi bir arada bedenin kuantum alanında değişiklikler yapabilmemize imkân tanır.

Telepati, bir kişiden diğerine imajların (düşüncelerin) iletilme şekillerinden biridir. Birisiyle bağlantı kurduğumda o kişinin bilinçaltı ve bilinçli tüm tepkilerinin farkına

varırım. Genellikle kişinin bilinçli düşünceleri hareketlerini belirler ama koma hâlindeki bir insan bunu yapamaz. Bu da onlarla iletişim kurabilmek adına, telepatiyi çok kullanışlı bir araç hâline getiriyor. Kendilerini ancak bu şekilde "ifade" edebilme imkânı bulabilen varlıklarla çalışırken telepatiyi kullanarak çok güzel sonuçlar aldım. Geçirdiği beyin ameliyatından sonra altı ay komada kalmış olan bir kişinin ailesi benden yardım istedi. Daha önceden kararlaştırdığımız bir saatte koma hâlindeki bu kişi ile temasa geçtim. Yaptığım enerji uygulaması ve kurduğumuz telapatik iletişim sonrasında o, komadan uyandı. İki seans sonrasında çevresini görmeye ve olaylara tepki vermeye başladı.

Sezgi, daha önce de söylediğim gibi, şifa süreci içindeki en önemli kuantum unsurlardan biridir. Sezgiler, bilinçli bir neden olmaksızın kendiliğinden bir şeyi bilme duygusudur. Mantığınızla anlayamazsınız ama uyguladığınız tedavi ile mutlaka bir ilgisi vardır. Kendinize şifa verirken gelen o sezgisel bilgiyi zaman içinde yorumlayarak, kullanmayı öğrenin. Bu bilgi şifa sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Niyet de kuantum unsurların en önemlilerinden birisidir. Şifa alanın ve verenin niyeti şifa sürecinde başarıyı etkiler. Enerjiyi ve bilgi sistemlerini değiştirmek için gerekli itici gücü niyet oluşturur. Birisinin şifa bulması için niyetlenen insanlar grubu ne kadar büyükse, onların yaratacağı birleşik niyet alanının gücü de o kadar harika sonuçlar verir. Dua, niyete dayalı grup aktivitelerine en güzel örnektir.

Duanın işe yaradığını gösteren birçok çalışma vardır. Tek bir kişi bile niyetini görselleştirse, şaşırtıcı sonuçlar elde etmek mümkündür.

Belirgin bir değişim yaşamak için, şifa alan kişi niyetinde samimi olmalıdır. Kişinin duanın gücüne ya da uzaktan şifaya inanıp inanmaması hiç önemli değil. Buna inanmaları da gerekmiyor, sadece bunun mümkün olabileceği konusunda açık fikirli olsunlar yeter. Değişiklik istiyorlarsa, iyileşmeye niyetlenmeleri gerekli.

Ölümcül hastalıklar için doktorlar, bir zaman vermek zorunda kalabiliyorlar. Eğitimleri bunu gerektirdiği için değil. Hastalar ne kadar zamanları kaldığını öğrenme konusunda ısrar ettikleri için. Terslik de burada. Sağlıklarını nasıl yeniden kazanabileceklerini planlamak yerine, ölümlerini planlıyorlar. Akıl çok güçlü. Ve kişinin sağlığını etkileyen en önemli şey de kendi inançları.

Ümitsiz vaka diye bir şey yoktur. Her zaman yeni yollar bulunabilir. İlk kitabımı okuyan ölüme mahkûm diye nitelendirilen birçok hasta, herkese tek tek yardımcı olamayacağımı anlamalarına rağmen, kitabın verdiği -asla vazgeçmeyin- mesajı kavradı. Yeniden ümidi yakaladılar.

Eğer yaşam içinde hepimiz birbirimizle bağlantılıysak, fiziksel beden terkinden sonra da bağlantımızın devam ettiğine inanıyorum. Ölüm her canlı varlığın başına geliyor. Ondan kaçmamız mümkün değil. Ancak, canlılığımız sürecindeki yaşam ve mutluluk kalitemizi yükseltmek için çalışabiliriz.

Şifa bulmak için tek bir ritüele takılıp kalmayın. Aşağı yukarı üç kere zıplayıp, topuklarınızı birbirine vurarak, "Ev gibisi yok!" diye bağırmanıza gerek yok. Sağlıklı olmak çok kolay ve bunun için ihtiyacınız olan her şey, her an için, sadece sizin içinizde. Eğer olması gerekenden çok daha karmaşık ve birçok koşula bağlı olduğunu düşünüyorsanız, bilin ki bunu o hâle getiren, sizsiniz!

Kendi sağlığından sorumlu olan tek kişinin kendiniz olduğunu sakın unutmayın. Arabanın sürücüsü sizsiniz. Nereye gideceğinize, ne kadar hızlı gideceğinize ve ne zaman oraya varacağınıza sadece siz karar verirsiniz. Şifacı sadece bir harita okuyucu gibidir, size varacağınız yola en kestirme yoldan nasıl gideceğinizi göstererek, dilerseniz o yolda size yardımcı olur. Bu yolda size yardımcı olan başkaları da var mutlaka. Arabanızın bakımını yapan teknisyenler, benzinciler gibi. Ama sürücü olan hep sizsiniz. Sonuçta bütün kontrol sizin elinizde.

KENDİ KENDİNE ŞİFA VERME EVRİMİ

Batı dünyasında şifa bilgisinin yarattığı dalga gittikçe büyüyor. Daha alınacak çok yol var ama insanlar artık birbirleri ve evrendeki tüm canlılar ile bağlı olduklarını anlamaya ve bu gerçeği kabul etmeye başladılar.

Mutsuz olan, acı çeken insanların duygularına karşı empati besleyebiliyoruz. Tüm dünya 11 Eylül kurbanlarının trajedisini paylaştı. Dünya Ticaret Merkezi kulelerinin yıkı-

lışını gördüğümde bütün bedenim sarsıldı. Sanırım herkes bunu hissetti. Ve bu bizim birbirimizle olan bağlantımızın sonucu olmalı diye düşünüyorum. Denizdeki dalgalar gibi, her bir dalga koca okyanustaki tüm su moleküllerini etkiliyor. Birbirimizle olan bağlantımız da evrenin her yönüne uzanan geniş bir enerji okyanusu oluşturuyor.

Akıllarımızda yarattığımız sınırlar yüzünden birbirimizle olan bağlantımızı kavramak zor olabilir. Bu sınırlar bizim beş duyumuzun uzantısı içindedir. Görmediğimiz, duymadığımız, hissetmediğimiz, tatmadığımız her şey bizim için yok sayılıyor. Çünkü öyle öğretildi. Bir başka deyişle, bilimsel çalışmalar çerçevesinde hâlen ölçülemeyen veya açıklanamayan her şey yok sayılıyor. Bu sınırların dışına çıkmak ise varlığımızın temelini oluşturan şu anki dünya görüşlerimizi sarsıyor. Fiziksel varlığımız bireysel ayrılıklarımız üzerine kurulmuş.

Ama çıplak gözle göremediğimiz bazı şeyleri gerçek olarak kabul ettiğimizi unutmayın. Frekanslarını algılayamasak bile bizi saran elektromanyetik dalgalar olduğunu biliyoruz. Gözle görülebilir ışık, algılayabildiğimiz bir elektromanyetik frekanstır. Radyo frekans dalgaları da, varlıklarını bir radyo istasyonu olmaksızın algılayamadığımız ama elektromanyetik spektrum içinde var olan frekanslardır. Radyo dalgaları son yüz sene içinde kabul edilir ve kullanılır olmuştur. Kendi enerji sistemlerimizi kabul etmek bundan sonra atacağımız en büyük adımlardan biri olacak. Bu olgunun bilim tarafından ölçümü ve anlaşılması artık an meselesi.

Bazen bir durum karşısında nasıl tepki vermem gerektiği konusundaki duygularım üzerinde düşününce tamamen farklı bir tepki veriyorum. Sonuçta ilk duygum doğrultusunda adım atmış olsaydım daha doğru bir seçim olacağı ortaya çıkıyor. Duygularıma güvenmeyi nasıl öğrenebilirim?

Maalesef bize, duygularımızı gözardı etmek ve gördüğümüz, dokunduğumuz maddi dünyaya göre hareket etmek öğretildi. Toplum da ölçülemeyen şeylerin gözardı edilmesi fikrini pekiştirdi. Duygularımızı ikinci plana atmaktan vazgeçmeyi ve onlara güvenmeyi yeniden öğrenmemiz gerekiyor. Dediğiniz gibi, bir durum hakkındaki ilk içgüdüsel tepkimiz genellikle rasyonel değerlendirmelerden uzak ve saftır. Bu nedenle daha iyi bir çözüm sunabilirler. İçinizden gelen sese kulak vermesini öğrenin. Zamanla ona daha da güveneceksiniz. Neler öğrendiğimizi tamamen unutmalı ve unuttuklarımızı yeniden hatırlamalıyız.

Doktorum ölümcül bir kanser hastası olduğumu söyledi. Şimdi nasıl olumlu bir şey düşünebilirim ki?

Peki, negatif düşünmenin size nasıl bir yarar getireceğini düşünüyorsunuz? Yaşam hâlâ ellerimizdeyken onun keyfini sürmeliyiz. Şu anda olumlu düşünce size her zamankinden daha fazla gerekli. Şifa fiziksel sağlığınızı kazanmaktan çok daha öte bir şeydir. Gerçek sağlık, beden, zihin ve ruh bütünlüğünü ve farkındalığını kapsar. Ölüm yaşamın kaçınılmaz bir gerçeğidir ancak kimse size ne zaman

öleceğinizi söyleyemez. Her güne, o günü takviminizde özel bir gün yapmak adına başlamak çok önemli.

Bölüm 5

Grup Tedavileri

Zihniniz, bedeninize şifa verme bilgeliğine sahiptir.

-ADAM

Fiziki olarak gerçekleştirebileceğimden binlerce fazla bireysel şifa talebi almaktayım. Bana verilen bu şifa verme yeteneğini kullanmak isterken, günün içindeki sayılı saatle sınırlı olduğumuz gerçeği buna imkân vermiyor. Buna çözüm ararken çok kullanışlı bir keşifte bulundum. İki ve daha fazla sayıda kişinin aurasını birleştirmek mümkündü.

İnsanların auraları onların bedenlerini saran akışkan enerjinin oluşturduğu bir balon gibi. Enerji hareketlerini seyrederken, bir insanın aurasının bir diğerine yaptığı etkiyi gözlemledim. Bu etkileşim olduğuna göre, birkaç aurayı birleştirmenin mümkün olup olmadığını merak ettim.

Spor müsabakalarını seyrederken fark ettiğim bir şey var. Herhangi bir hareketten önce niyetin enerjisi hareket ediyor. Mesela bir basketbol oyuncusu belli bir yöne atak yapmayı düşündüğünde, onun aurasından niyetinin yönünde çıkan bir ok görüyorum. Basketbolcunun fiziki atağı bu okun yönünü takip ediyor adeta. Niyet hem güçlü hem de görülebiliyor. Auralardaki bu niyetleri birleştirdiğimde nasıl bir sonuç alacağımı merak ettim ve bu konuda ailemden bana yardımcı olmalarını istedim.

Annem, babam ve amcam gönüllü katılımcılar oldular. Auraları birbirlerine değecek kadar yakın oturmalarını istedim. Auraları hâlâ birbirlerinden ayrı ama birbirine yapışmış gibi duruyordu. Benzer bir sahneyi daha önce katıldığım bir çalışmada görmüştüm. Sonra onlardan evren enerjisini alarak auralarını genişletmelerini istedim. Ortak bir niyetleri vardı şimdi. Auraları bu niyetle genişledi ve tıpkı iki sabun köpüğünün patlayıp birleşerek bir büyük baloncuk oluşturması gibi bir büyük balon oluşturdu.

ANA HOLOGRAM

Ailemle amcamın aurası birbirinin içine geçince onları evrensel enerji alanında kolektif olarak bağlayabilmem mümkün oldu (bir sonraki bölümde bu alan hakkında daha detaylı bilgi vereceğim). Önümde ana hologram adını verdiğim hologram derhal belirdi. Ana hologram, grubun içindeki herkesin bilgisini taşıyor ve kombine ediyordu.

Bu deneyin sonucunu görmekten memnun bir şekilde bir adım daha atmak istedim. Auraları birleştirip, bir ana hologram oluşturunca, bu ana hologram daha büyük bir grubun bireylerine de yaşamlarında olumlu değişiklikler yapacak bilgiyi aktarabiliyor muydu?

Geçmişte kronik ve yoğun sancılar içinde kıvranan, adale sertliği yaşayan birçok fibromiyalji hastasına yardımcı olmuştum. Hâlen bu hastalığın bir tedavisi yok ve doktorlar bu insanlara yüksek dozda ağrı kesici veriyorlar. Bu ana hologramı fibromiyalji gibi ortak hastalığı olan bir grup üzerinde uygulamakla nasıl bir sonuç elde edebileceğimi merak ettim.

Fibromiyalji hastası olan on iki kişilik bir grup kurmam zor olmadı. Auralarını birbirinin içine geçirmekle hepsinin sağlık bilgisini içeren bir ana hologram oluştu önümde. Ortak bir aura içinde birleşmiş olan bu gruba ana hologram bilgi akışı yapmaya başladı. Şaşkınlıkla seyrettim bu akışı. Bilgi beni kanal olarak kullanıp enerji kalıpları hâlinde akıyordu. Bireylere uyguladığım enerji transferinin aynısını şu anda uygulayarak grubu oluşturan insanların sağlığını düzeltecek bilgiyi aktarabiliyordum.

Bu benim için muhteşem bir keşifti. Böylece bana gelen birçok şifa isteğine, zaman ve enerji sınırlaması içinde, hayır demek zorunda kalmayacaktım. Fibromiyalji gruplarındaki insanların çoğu sağlıklarında derhal ve kalıcı gelişmeler kaydettiler. Katılımcılardan birkaçı, artık fibromiyalji

hastası olmadıklarını bile söylediler. Sancı semptomları tamamen ortadan kalkmıştı.

Bu sonuçlar beni grup tedavilerine devam etme yönünde yüreklendirdi. Ancak doğru yolda olduğuma emin olmam lazımdı. Fizik alanındaki akıl hocalarımdan ve *Apollo 14* astronotlarından biri olan Edgar Mitchell'in bu konudaki düşüncelerini öğrenmek için bir e-posta yazdım. Cevabını aktarıyorum:

"Yorumlar ve etkiler çok ilginç. Bunun KH (kuantum hologram) teorisinin neresine düştüğüne gelince: Her bireyin birbirinden ayrı ve sadece kendine ait holografik kaydı olsa dahi, onların birbirleriyle ve seninle bir grup olarak rezonansa (düzgün itmelerin etkisiyle bir salınım genliğinin artışı) girmesini sağlayarak, yardımcı olmuş görünüyorsun. Tıpkı bir spor takımını oluşturan bireylerin tam zamanında doğru yerde bulunarak tek bir bedenmişçesine hareket edip, zafere ulaşması gibi. Hepsi aynı hastalığa sahipse, bu hastalığın kendine has holografik kalıpları olduğunu söyleyebiliriz belki. Böylece şifa sürecinin o hastalığın kalıbını tersine çeviren bir dalga gönderdiğini varsayabiliriz. Sadece hastalık kalıbı üzerine odaklanarak hepsinin üstünde bir etki yaratman ilginç. Teorik olarak, olmaması için hiçbir neden yok."

Edgar, benim şifa yeteneklerimi ortaya çıkarmamda her zaman değerli bir bilgi kaynağı olmuştur. Onu çok takdir ediyorum. Bilimsel açıklamaları ise bana tamamen doğru geliyor.

YERLİ KÜLTÜRÜNDEN ALINAN DERSLER

Birkaç yüzyıl önce Avrupalılar, Kuzey Amerika'da tıbbi konularda gelişmiş yerli bir medeniyet keşfettiler. Yerli kültürüne sahip olan insanlar, bedeni tedavi etmek için doğanın nasıl kullanılacağını bilirler. Bu kültürler bastırılınca çoğu alternatif şifa yöntemi de kayboldu. Binlerce yıldır etkin bir şekilde kullanılan ilaçlar yasa dışı olarak ilan edildi.

Babam, annesi tarafından yerli bir aileye sahip. Maine Eyaleti'nde yerleşik Penobscot kabilesinden geliyorlar. Her zaman için sahip olduğum bu yerli kanımla ve onların doğa ve evrensel enerjiyle olan ilişkileriyle gurur duydum.

Yerliler öz realitesini ve enerji bağlantısını kabul ediyorlar. Bunlarla çalışmak onlar için bir zevk. Cree dilinde "*mamaweska*" diye bir kelime var. Bu kelimenin taşıdığı kavramı anlatabilmek için sekiz kelime gerekli; "Bizim her şey ve herkesle olan evrensel bağlantımız." İmgeleme ve düşler de yerli kültürler için vazgeçilemez anlamlar taşıyor. Biz de yerli komşularımızdan içsel gücümüzle bağlantı kurmanın yollarını bir an önce öğrenmeliyiz. Yerliler enerjinin her şeyin içinde ve dışında olduğunu anlıyorlar. Bunun her şeyi birbiri ile bağladığının ve etkilediğinin farkındalar. Doğa ve evrensel enerjiyle olan bağlantı her şeyin üstünde değer buluyor.

Grup çalışmalarıma başladıktan hemen sonra, 2003 yazında Saskatchewan'da yapılacak Nekaneet İlk Ulusların Uluslararası Şifa Toplantısı'na, on şifacıdan biri olarak da-

vet edildim. Cree Ulusu'na bağlı olan Nekaneetler, toplantıya evsahipliği yapıyorlardı. Orada bulunmak benim için çok büyük bir onurdu.

Ailemin gelişiyle, bizi Nekaneet halkının yüzyıllardır üstünde yaşadığı, rüzgârla yıkanan çimenli bölgeye aldılar. Bir şifa halkası hâlinde dizilmiş on kulübe ve ortasında da ateş yakılacak bir ocak vardı. Tedavilerimi uygulamak için bir kulübe seçmemi istediler. Oraya erken gitmiştik ve bizden önce seçilmiş tek bir kulübe vardı. Sırtını koruluğa vermiş olan bir kulübeyi seçmem zor olmadı. Sürekli esen rüzgâr çimenlerin hoş kokusunu getiriyordu.

Diğerlerine katılarak, at sırtında gelecek olan genç süvarilerin gelişini görebileceğimiz bir noktaya gittik. Uzaklarda dizilen tepelerin ardından atı üzerinde ilk süvari göründü. Kısa sürede sayıları on ikiyi geçmişti. Yüzyıllardır tekrarlanan büyülü bir sahneydi.

Alayın lideri olan kişinin elinde kartal gibi bir asa vardı. Bilgilerini gelecek kuşaklara aktararak geçmiş ve gelecek arasında bir köprü oluşturan kabile büyükleri tarafından karşılandılar. Süvarilerin şerefine bir tören başladı. Muhteşem bir manzaraydı. Ertesi sabah ateşin etrafında davullar ve şarkılar eşliğinde yapılan geleneksel şifa dansı ile toplantı başladı. Ve kulübemdeki tedavilere başladım.

Şifa yolculuğunun beden, zihin ve ruhun dengelenmesi süreci olduğunu Nekaneet halkı gibi bu toplantıya katılan herkes biliyordu. Ruhun, kişinin sezgisel tarafı olduğunun

farkındaydılar. Hepsinden öte, bu kadar güzel bir oluşumun parçası olmak bile kendi içinde eşsiz bir iyileştirici fırsat içeriyordu. Kişinin kendi içine dönebileceği mükemmel bir ortam vardı. Birçok şamanla birlikte çalışma ve yerli yöntemler hakkında bilgi edinme onuruna sahip oldum.

Yerli kabile büyükleri ve toplantıyı düzenleyenler kültürlerini ve yaşam tarzlarını canlı tutmak için büyük bir gayretle çalışıyorlardı. Bu toplantıda hissettiğim o güçlü enerji ve duyguyu asla unutamayacağım. Geleneksel şifacılar ihtiyaç duyan herkese şifa vermeye kendilerini adamıştı. Sıcak güneşin altında, toplantıya katılan herkesle bilgi ve becerilerini paylaşmak için ellerinden geleni yapıyorlardı.

Şifa bulmak için yüzlerce insan sırada beklerken, grup tedavisini denemenin en iyi yöntem olduğunu düşündüm. Bundan önce sadece benzer rahatsızlıklara sahip insanlar üzerinde çalışma yapmıştım. Değişik gruplarla da denemeliydim. Kulübem ancak on iki kişiyi rahatlıkla içine alabilecek büyüklükteydi. Bu nedenle gün boyu on iki kişilik dört grup alabiliyordum. Ayrıca birkaç bireysel tedavi seansı uyguladığım da oluyordu. Orada bulunan herkes, kültürlerinden dolayı ya da kişisel bir ilgi olarak şifa enerjisini kavramış insanlardı. Bu da çalışmamı kolaylaştırıyordu. Grup çalışması oldukça başarılı geçiyordu. Hatta kadınlardan biri kulübeden çıkarken, dayanarak girdiği bastonunu unutmuş ve ben arkasından, "Galiba artık buna ihtiyacınız yok!" diye seslendiğimde herkes çok gülmüştü.

Toplantının son gününde bekleme listemde üç yüzün üstünde insan vardı. Değişik bir şey yapmaya karar verdim. Kabile büyüklerinden, büyük açık hava çadırını toplu şifa çalışması için kullanıp kullanamayacağımı sordum. Olumlu yanıt verdiler ve hoparlörlerden çağrı yaptılar. Yüzlerce insan bu çağrıya geldi.

Çadırı dolduran kalabalığa baktığımda, burada toplanmış insanların enerji tedavilerine aşina olmalarına rağmen, enerjilerini topraklama konusunda hiçbir bilgileri olmadığını algıladım. Bu durumda grup tedavisi imkânsızlaşırdı. Bu nedenle sadece öndeki ilk iki sıranın tedaviye katılmasını istedim ki bu da yaklaşık seksen beş kişi idi. Diğerlerinin öndeki grubun enerjisini etkilemesine imkân vermeyecek bir mesafe ile geri çekilmesini istedim.

Sonuç hem benim açımdan hem de katılanlar açısından çok etkileyici oldu. Herkes aramızda güçlü bir şifa bağlantısının kurulduğunu fark etmişti. Bu uygulamadan sonra grup içinde değişik insanlarla konuştuğumda her birinden düzelen sağlık hikâyelerini dinledim. Ağrılar ve soluma sorunları anında çözülenler arasındaydı. Daha sonra başka insanlardan zaman içinde farklı sağlık sorunlarından kurtuldukları yönünde haberler aldım.

En ilginç olanı, bu şifa seansı sırasında farklı kişilerin gördükleri imgelemlerin ana konusunun aynı olmasıydı. Belli ki insandan insana akan bir imgelemdi bu. Ortada duran bir adam, kocaman bir kartalın kanatlarını açtığını, rüz-

gârda tüylerinin uçuşarak grubun üstünde dolaştığını gördüğünü anlattı. Onun yanında duranlar da tüyleri gördüklerini, kanatlarının çıkardığı rüzgârı sırtlarında hissettiklerini söylediler. Bu imgelem arkadan gelen güçlü bir rüzgâr olarak tüm grup tarafından dile getirildi. Böyle bir durumda grup içindeki insanların birbirleri ile kurdukları bağı görmek inanılmaz. Çadırın içindeki yoğun enerjiden dolayı gözyaşlarına boğulanlar bile vardı. Bu benim için muhteşem bir öğrenme deneyimi oldu. Bir gereksinimden yola çıkarak, kolektif bir çalışma içinde farklı birçok insanın yarar bulacağını görmüştüm.

GRUP ŞİFA ÇALIŞMALARI

Grup çalışmalarının başarılı olduğunu görünce Kuzey Amerika boyunca birçok grup çalışması düzenledim. Niyetim mümkün olduğunca çok insana yardımcı olabilmekti. Bu süreç sırasında ben de yeteneklerim hakkında daha fazla bilgi ediniyordum.

Bu çalışmalarda üstünde durduğum en önemli konu, herkesin kendi sağlığını düzeltme becerisine sahip olduğu idi. Bu çalışmaları yaparken niyetim, onların sorunlarını onlar adına çözmek değil; kendi sorunlarını kendilerinin çözebileceğini göstermekti. Bu çalışmanın grup içinde yapılması ise enerjinin güçlenmesi açısından önemliydi. Bu bağlantıyı grubun güçlü enerjisi içinde hissettikten sonra, kendi kendinize çalışma yapmanız çok daha kolay olur.

Zihnimizi, deneyim kadar direkt etkileyen bir başka şey yok. Bu bağlantıyı hissetmek, bu konuda akademik bilgiye sahip olmaktan çok daha önemli. Grup çalışmalarından insanların aldıkları en önemli değer bu bence.

Grup çalışmalarında yaptıklarımı olabildiğince basit bir şekilde anlatıyor ve enerjinin hareketini nasıl görüyorsam, öyle aktarıyorum. Şifa olgusunu herkesin anlayabileceği basit terminoloji içinde hem bilimsel olarak hem de basit hikâyelerle dile getiriyorum. Böylece herkesin şifa bulma konusunda genel bir anlayışı oluşuyor.

Benim becerilerim her geçen günle nasıl gelişiyorsa, grup çalışmaları da o şekilde gelişiyor. İlk grup çalışmalarımda on iki katılımcı vardı. Bunun sayısı her geçen gün artarak yüzlerce insana ulaştı. Bu grupların kombine ve odaklanmış enerjileri çok güçlü. Hâlâ birçok bireysel şifa talebi alıyorum ve onlara grup çalışmasının önemini gözardı etmemeleri gerektiğini hatırlatıyorum.

Bu çalışmalar giderek daha çok sayıda insanın sağlığa doğru adım atmasına hizmet veriyor. Hâlen bu çalışmalarda, iki seanslık bir tedavi uyguluyorum. Sağlık sorunu olsun olmasın herkesin yararlanabileceği bir çalışma bu. Gizli ve güç algılanan enerjilere karşı çok hassas olan insanlar tek bir grup terapisinde iyileşebiliyorlar. Bu seanslara katılanlar kanallık ettiğim sonsuz şifa enerjisi ile bağlantılarını hissediyorlar.

Bir kere bunu hissettiler mi, kendi başlarına çalışma yaparken bu hâli tekrar yakalamaları çok daha kolay oluyor.

Bisiklete binmek gibi. Bir kere bu çok zor görünen denge hâlini yakaladınız mı, yaşam boyu süren bir beceri hâline dönüşüveriyor.

GRUP ÇALIŞMASINDAKİ ADIMLAR

Bir grup çalışmasına başlarken, katılımcılara öncelikle auralarını genişletebilmeleri için enerjilerini topraklamalarını öğretiyorum, ondan sonra etraflarındakilerle auralarını bileştirebiliyorlar. Topraklama yardımcı bir unsur ama grup çalışması için auraların birleştirilmesi de şart.

Birinci Adım: Auranızı Genişletmek İçin Enerjinizi Topraklama

1. Ayaklarınızdan yere uzanan ağaç kökleri imgeleyin. Bu kökler başka kökler vererek dünyanın tüm enerjisini kapsasın (bkz. Resim 9).

2. Nefes alırken, dünyanın sınırsız enerjisini içinize çekin. Bu enerjinin içinde eridiğinizi hissettiğinizde auranız doğal olarak genişlemiş demektir, sadece buna niyetlenmeniz bile bu hâle geçmeniz için yeterli.

3. Nefes verirken, başınızdaki enerjiyi bedeniniz boyunca ayaklarınıza doğru indirin ve oradan aşağı iterek, dünya ile bağlantınızı kurun.

Topraklamanın bir başka metodu da, bir boşluk alanı içinde olduğunuzu imgelemektir. Nefes alırken, evrenin

tüm enerjisinin içinize doğru çekildiğini hissedin (bkz. Resim 10). Bu da auranızın genişlemesine yardımcı olacaktır.

Niyetiniz topraklanmak ve auranızı genişletmek olduğu sürece hangi imgelemeyi kullandığınızın hiçbir önemi yok. Resim 11, genişlemiş bir auranın neye benzediği konusunda size bir fikir verebilir (auralar iç içe geçtiğinde, grup ortak bir frekans yakaladığında, aura beyaz ya da gri renkte algılanabilir).

Enerji, niyetle kolayca etkilenir. Biraz daha fazla enerji almaya niyetlenerek, enerji alabilirsiniz. Bu enerjinin doygunluk noktasına geldiğinizde, enerjinin tek gideceği yer bedeninizin dışı olacaktır. Böylece aura genişler.

İkinci Adım: Auranızı Etrafınızdakilerle Birleştirmek

Aura genişlemiş hâldeyken, aynı genişlemiş hâldeki auralarla geçici olarak birleşebilir. Böylelikle grup, auralarını tek bir auraya toplayabilir.

Auranızın genişlemesine imkân tanıdıktan sonra diğer auralarla birleşme imgesine odaklanın. Kendi auranızın etrafınızdakilerle, tıpkı iki köpük baloncuğunun patlayıp, birleşerek tek bir balon hâline gelişi gibi birleştiğini imgeleyin. Öyle ki kişiler arasında hiçbir ayrım, bölünme kalmasın. Resim 12 (a ve b) ile 13 bu süreci gösteriyor. Odaya kuş bakışı baktığınızda, tek büyük bir auranın odayı doldurduğunu görürsünüz. İnsanlar yakın durduklarında au-

raları birbirlerine yapışır. Tam olarak bağlanmazlar ama bir şekilde takılırlar. Eğer katılımcının enerjisi topraklanmışsa ve enerji yüklenmişse, bu bağlantı güçlenir.

Üçüncü Adım: Ana Hologram

Grup bir bütün olarak birleşmiş durumda. Aslında hepimizin içinde bu bütünlük bir başka ölçekte yaşanıyor. Bedenimiz her biri farklı bir auraya sahip trilyonlarca hücrenin bir araya gelmesinden oluşmuş durumda. Büyük ölçekte ise bu hücreler uyumlu bir rezonansla bir araya gelerek size ait olan, bütün ve uyumlu aurayı oluşturuyorlar. Bizi oluşturan hücreler, auralarını bizim sağlıklı bir şekilde çalışmamız için nasıl birleştiriyorlarsa, grup içindeki bireyler de grubun içindekilere sağlık vermek adına auralarını bağlıyorlar.

Benim önümde ise bir ana hologram beliriyor. Grup içindeki herkesin rahatsızlıklarını taşıyan bir beden görüntüsü bu. Ana hologramda oluşacak bir değişiklik gruptaki herkesi etkiliyor. Değişik hastalıkları olan yüzlerce kişinin oluşturduğu bir ana hologramdaki her bir soruna tek tek eğilmem tabii ki imkânsız. Yapabileceğim tek şey, ona; onu oluşturan rahatsızlıkları düzeltecek kadar çok enerji gönderebilmek. Grup çalışmalarımda ne gördüğümü ve nasıl çalıştığımı anlatabilmek çok zor ama sanırım 14 numaralı resim sizi bu konuda aydınlatabilir.

Ana hologram önümde belirdiğinde, onunla aramda zeki bir enerji bilgisinden oluşan iletişim kuruluyor. Bu da

benim gerekli yerlere gerekli enerjiyi göndermemi sağlıyor. Mesela ben bir gruba bir kişinin sırt ağrıları ile ilgili düzenlemeler hakkında bilgi gönderdiğimde, grup içinde bu bilgiye ihtiyacı olan herkes o bilgiyi alır. 20 dakika kadar süren her bir grup çalışmasında, mümkün olduğunca çok beden bölümü ile ilgili bilgi aktarmaya çalışıyorum. Daha önce de söylediğim gibi, müşterek hastalıkları olan gruplarla çalışırken bu yöntem çok daha etkili. Ana hologramda bu müşterek rahatsızlıkla ilgili düzeltmeyi yaptığımda, grubun içindeki herkes direkt olarak bundan yararlanıyor.

Ana hologramla çalışırken, grup bireyleri de onlara anlattığım şekilde kendi içsel şifa imgelemelerini yapıyorlar. Herkes şifa enerjisinin neresine gönderilmesi gerektiğini biliyor. Herkes kendi kişisel ihtiyacını bilir. Bunun bilinçli bir düşünce olması gerekmiyor, her ne kadar bu çalışmalara gelenler belli bir sorunları çözülsün diye geliyor olsalar da... Katılımcılara, enerjinin doğal olarak bedenlerinde gitmek istediği yere gitmesine izin vermelerini istiyorum. Çünkü şifa doğal bir süreçtir. Olumlu yaklaşımlar sadece olumlu sonuçlar verir.

Grup çalışmalarında edindiğim deneyimlerin bireysel çalışmalardan hiçbir farkı yok. Tüm şifa çalışmalarında odadaki her şey karanlığa gömülüyor ve önümde, duran üç boyutlu bir imgelem ya da holoğram beliriyor. Sonra yine önümde holografik bir bilgisayar ekranında bilgiler belirmeye başlıyor. Burada katman katman alt bilgilere ulaşabiliyorum. Görüntüleri büyütebiliyor ya da küçültebiliyo-

rum. En karanlık bölgelere kadar girebiliyorum. Benim odaklanmış niyetimdeki enerji ile hologramda değişmesi gereken noktalar üzerinde çalışabiliyorum. Bir şeyler ekleyebiliyor ya da silebiliyorum. Tüm bilgiler, niyetim ile üzerinde oynayabileceğim bir bilgi formatmda geliyor.

Fiziksel olarak bu noktada kollarımı, ellerimi, parmaklarımı sürekli hareket ettiriyorum. Bunun da farkına daha sonra ailem söyleyince vardım. Hatta bir keresinde babam filme bile çekmiş. Bu bana gayet anlamlı geliyor çünkü sözlü konuşmada bile el kol hareketleri kullanarak -beden dili- söylediklerimize güç katmış oluyoruz.

Bireysel bir çalışmada o kişinin frekansı ile uyumlanmak için izin isteyerek o kişiye bağlanırım. Grup çalışmasında ise herkesin aurası birleşip tek bir aura olduğunda rastgele birisini seçer ve onunla bağlantı kurarım, tıpkı bireysel çalışmada yaptığım gibi. Bir an için sadece o insanın aurasını görürüm. Bir saniye sonra bu görüntü gruptaki herkesi içine alacak kadar büyür ve önüme birlikte çalışacağım ana hologram çıkar.

≈≈≈≈≈

Bu katılımcı grup şifa çalışmasında herkesin bir rolü vardır. Ben bir enerji kanalı olarak hem grubu organize ediyorum hem de enerjinin nereye yönlendirileceğini kontrol ediyorum. Benim temel görevim insanların sağlık bilgisine

uyumlanabilecekleri rezonansı sağlamak. Bu noktadan sonra kendi enerjileri iş başına geçiyor ve gelen bilgi onlar için anlam kazanıyor. Bu şekilde insanlara unuttuklarını hatırlatıyorum. Kendilerine yardımcı olacak pozitif değişimleri yaratacak güce kavuşuyorlar. Şifa bulma talimatı sizden geliyor -sizin niyetlerinizle- çünkü bedeni şifalandırma bilgeliğine sahip olan sizin aklınız.

Herkes aurasını birleştirince, gruptaki diğer insanlardan kötü enerji alır mıyım?

Bu soru kaçınılmaz olarak her grup çalışmasında geliyor. Hayır, sistem öyle çalışmıyor. Negatif enerji diye bir şey yok. Pozitif enerji de yok. Bizim niyetlerimizle yönlendirilen bir enerji bu. Enerjiye "kötü" ya da "iyi" gibi etiketler yapıştırmak yanlış, çünkü o niyetinize göre hareket ediyor. Niyetinizi sadece şifa bulmak üstüne odaklarsanız, sadece olumlu sonuçlar elde edersiniz.

Elli kişilik bir grup seansı, beş yüz kişilik bir grup seansından daha mı etkilidir?

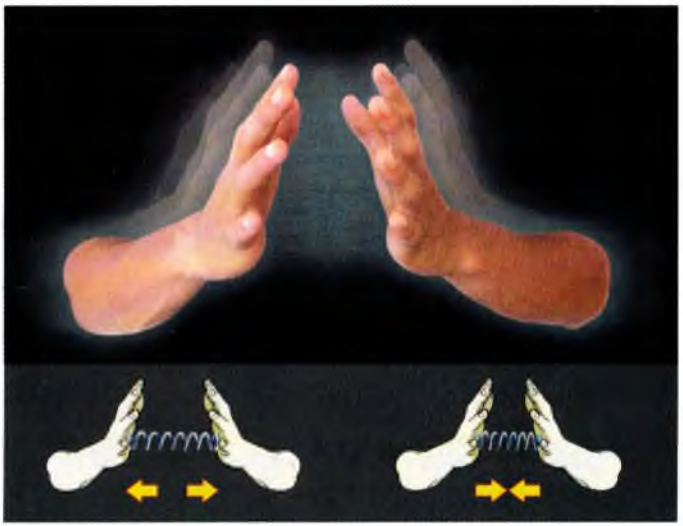
Bu soru ile de çok karşılaşıyorum. İnsanlar katılımcı sayısı çok olunca enerjinin daha çok bölüneceğini düşünüyorlar. Ama öyle değil. Bir şifa grubu sadece olumlu şifa niyetiyle doludur. Bu enerji ne kadar çok olursa, odada bulunanlar onun yoğunluğunu ve etkisini o kadar çok hisseder. Tam tersine "ne kadar fazla olursa, o kadar iyi olur".

Çalışmalar, bir konu üzerine odaklanmış bir grup insanın, oluşturdukları kolektif şuurla yarattıkları pozitif etkileri ortaya koymaktadır. Bu ortak niyet alanı birbirimizle olan kesintisiz bağlantımız üzerinde hareket ederek, düşünemeyeceğimiz kadar uzakları etkiler.

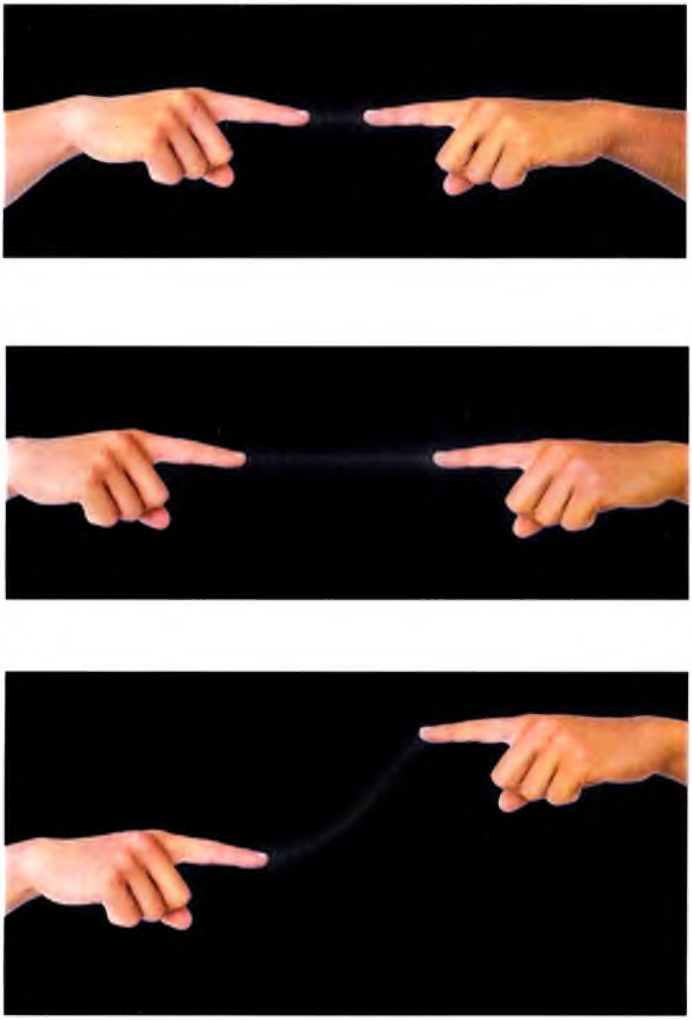
İmgeleme çalışmaları da odaklanmış niyetler üzerine kurulmalı. Grup çalışmalarında tüm katılımcılar enerjinin gücünü hissetmeyi ve kendi içlerinde onu kullanmayı öğreniyorlar.

Neden imgeleme çalışmalarının kişiyi pozitif olarak etkileyeceğini düşünüyorsunuz?

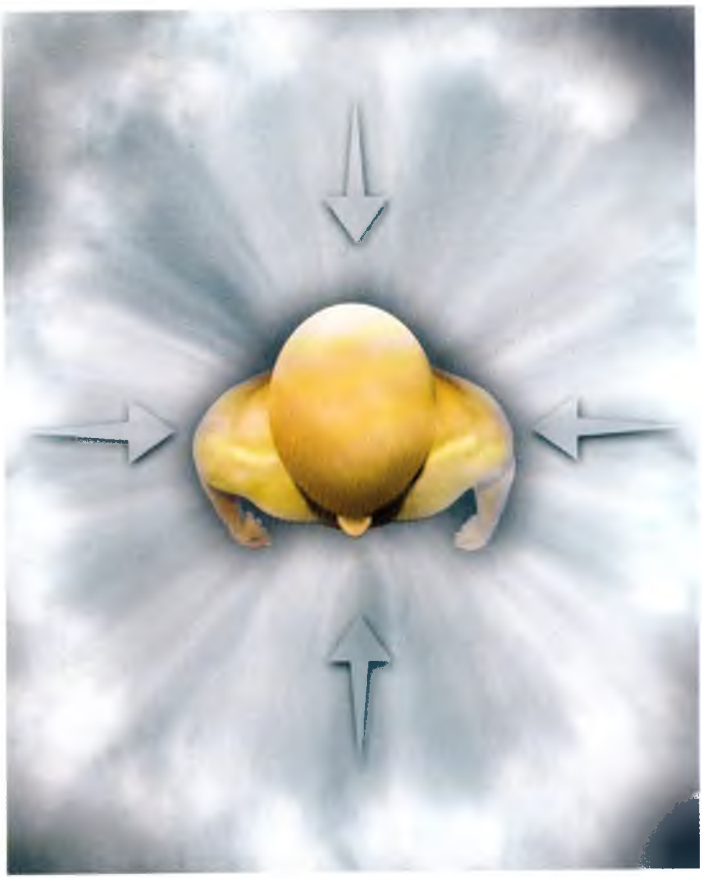
İmgelemelerin işe yaradığını biliyorum çünkü enerji akışını görebiliyorum. Kişi şifa niyetini, imgelemelerle odakladığında, enerjinin onun içinde nasıl dönüştüğünü görebiliyorum. Bedenin enerjisi uyumlu ve dengeli bir akış kazandığında, kişinin sağlığı düzeliyor.



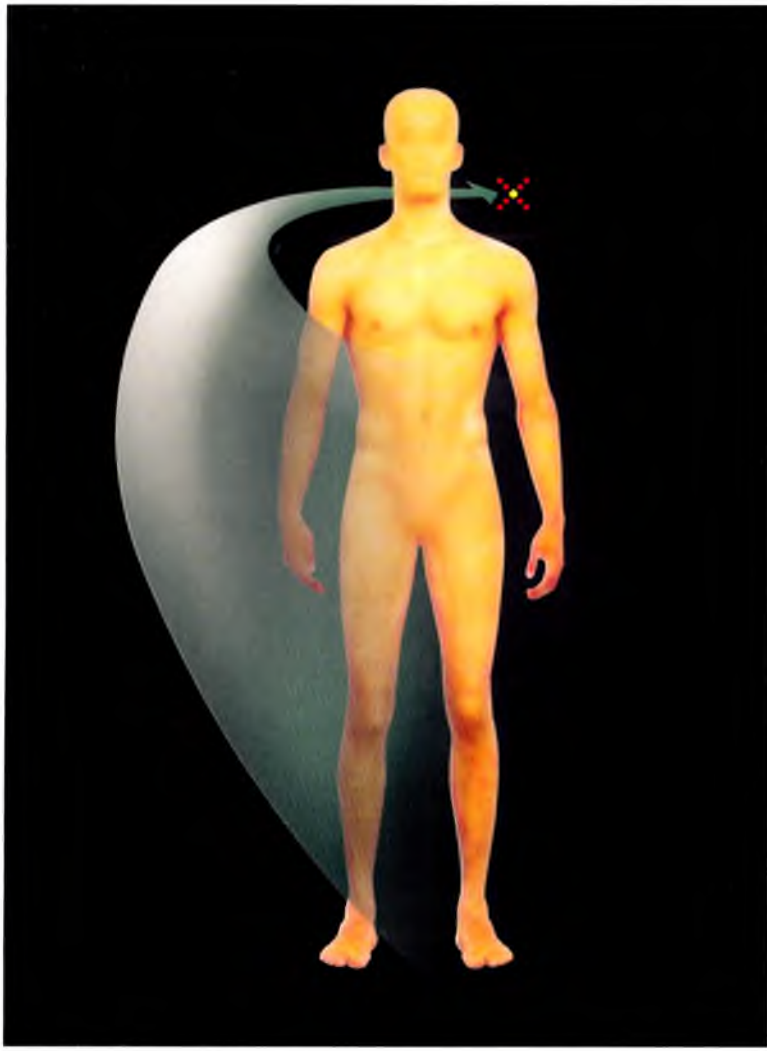
Resim 1: Enerjinizi hissedin



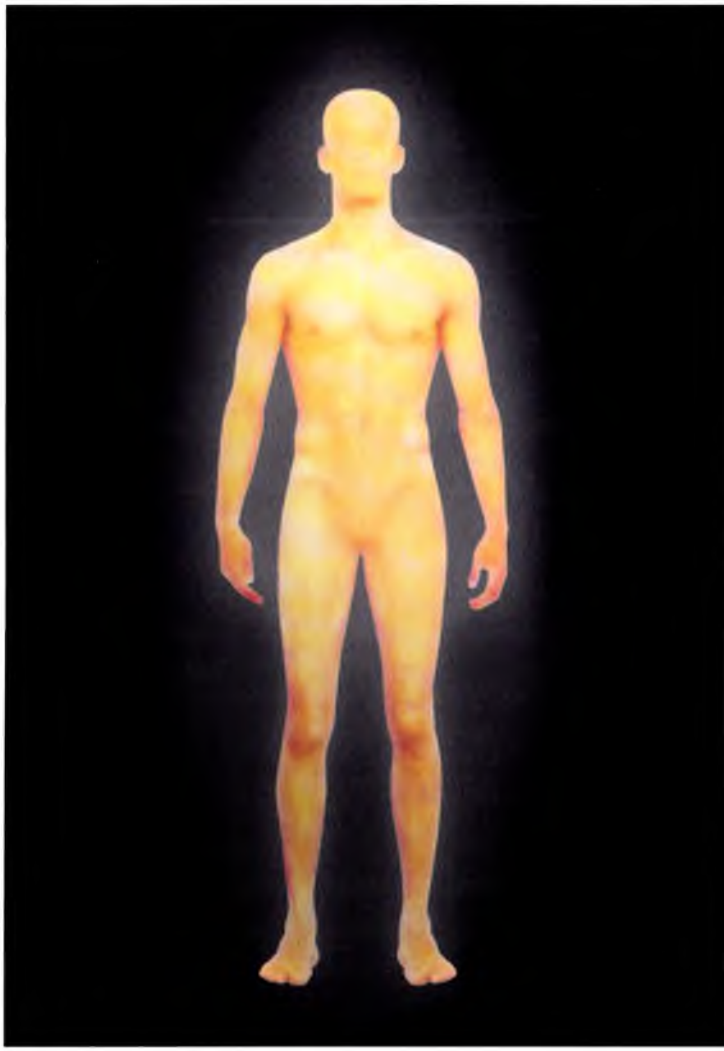
Resim 2: Enerjinizi görün



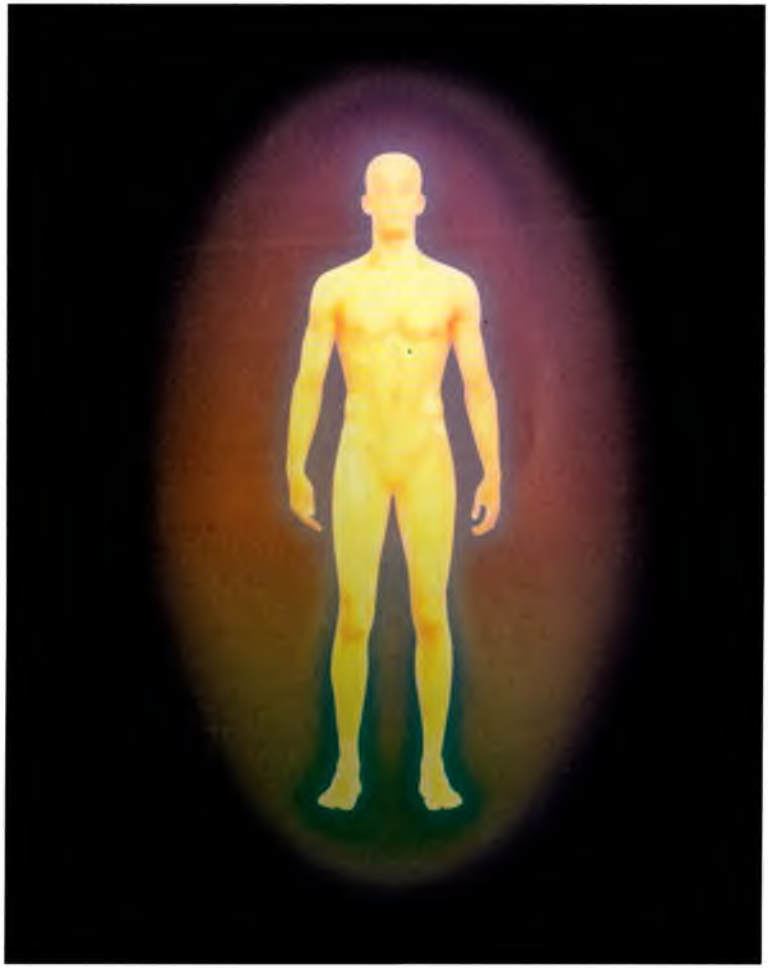
Resim 3: Kuş bakışı evrensel enerjiyi indirme



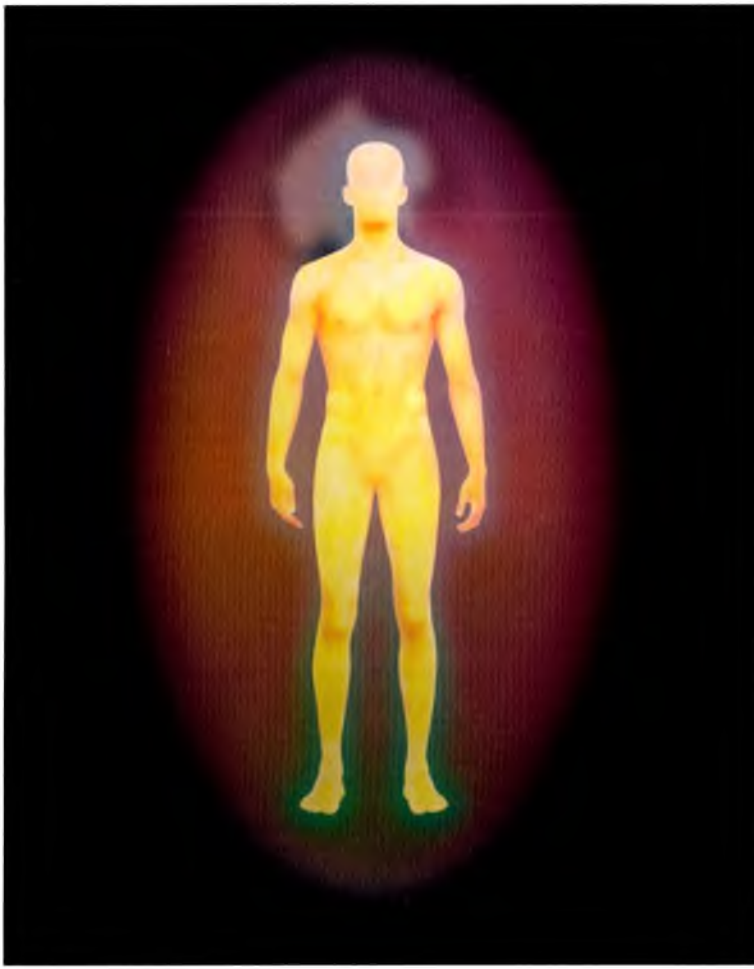
Resim 4: *Aura görmek:*
Kişinin arkasında bir noktaya odaklanın



Resim 5: Hafifçe titreşen bir aura

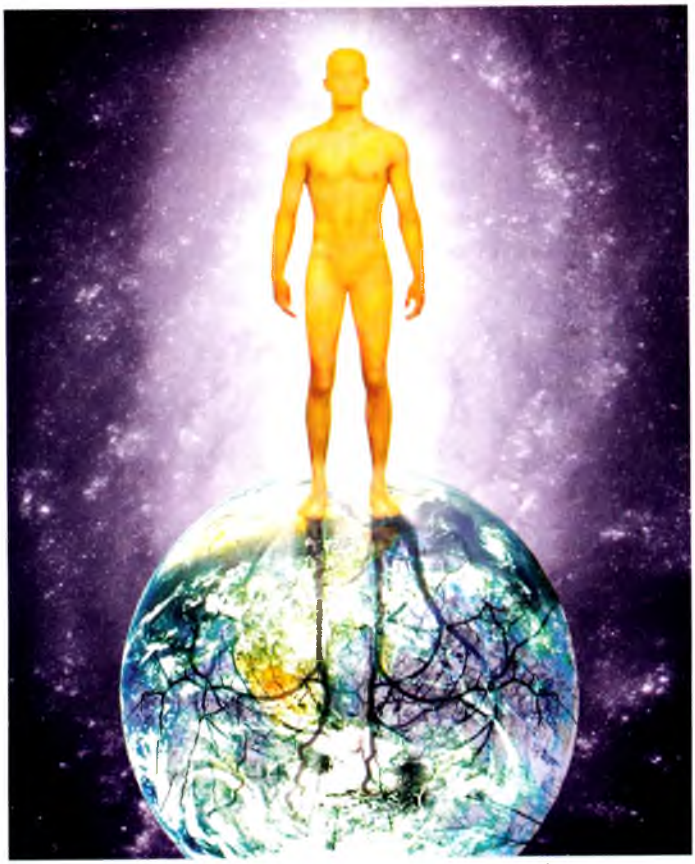


Resim 6: Belirgin renklerin akış hâlinde olduğu aura



Resim 7: Baş bölgesinde kırık bir aura

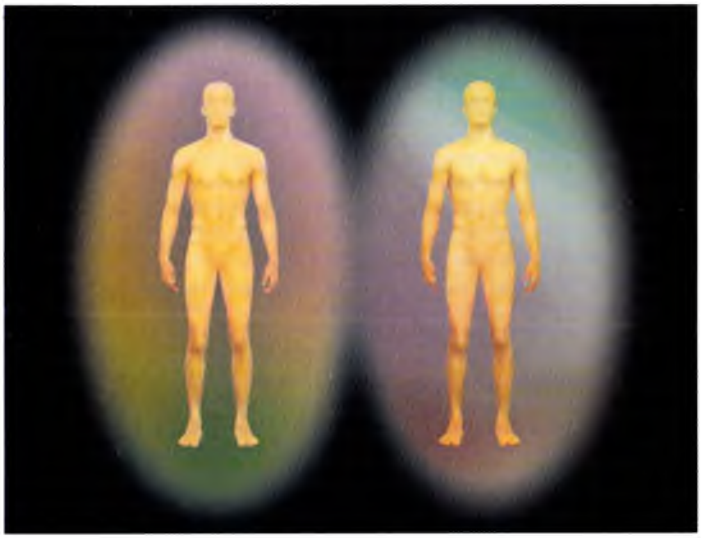
Resim 8: Zihniniz bağışıklık sisteminizi doğrudan etkiler



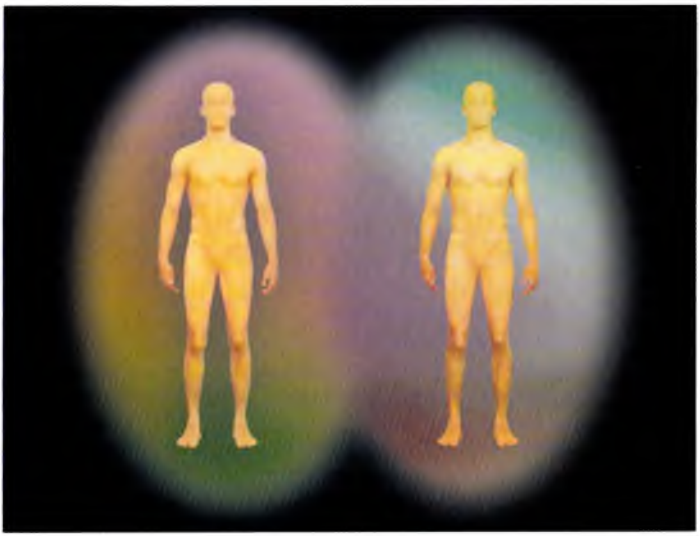
Resim 9: *Enerjinizi topraklamak:* Ayaklarınızdan ağaç köklerinin dallanıp budaklandığını imgeleyin

Resim 10: *Enerjinizi topraklamak:* Evrenin tüm enerjisini kendinize çekmek

Resim 11: *Enerjinizi topraklamak:* Genişleyen aura



Resim 12a: *Auranızı yanınızdakilerle birleştirmek:*
Auralar birbirine yapışıyor



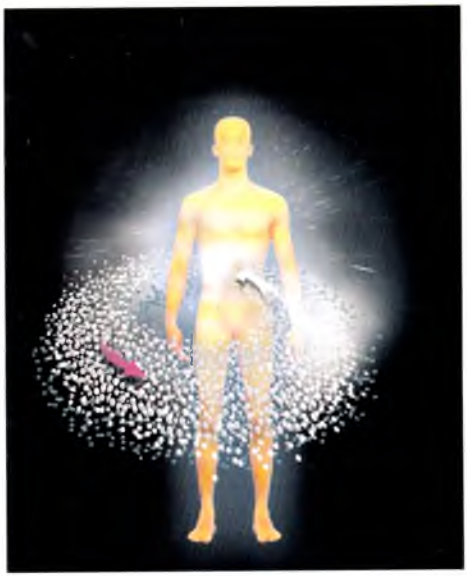
Resim 12b: *Auranızı yanınızdakilerle birleştirmek:*
Auralar iç içe geçiyor

Resim 13: *Auranızı yanınızdakilerle birleştirmek:* Auralar bir olmuş

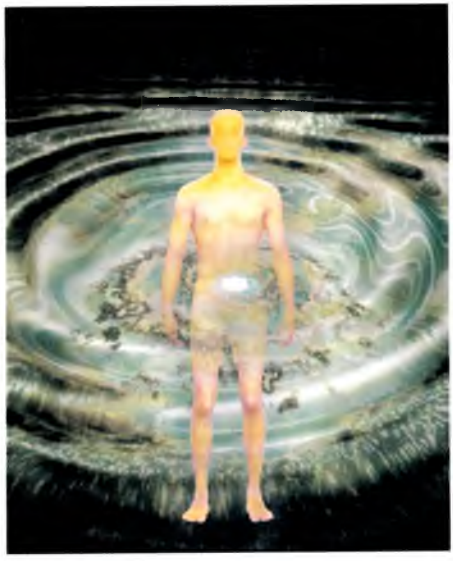
Resim 14: Bir grup terapisi sırasında enerjiler

Resim 15: *Ateş imgelemeleri:*
Alevler bedeninizi sarıyor

Resim 16: *Yıldırım imgelemesi:*
Sinir sisteminize düşen bir yıldırımın görünümü



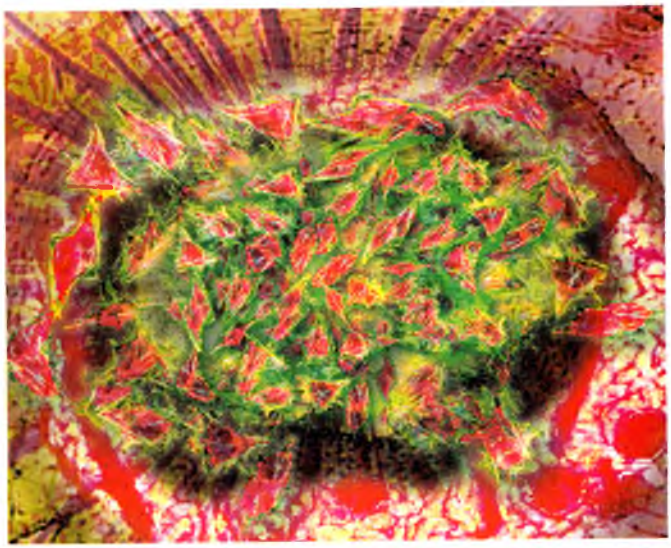
Resim 17: *Zeki enerji paketleri imgelemesi:*
ZEP'ler sorunun etrafında dönüyor



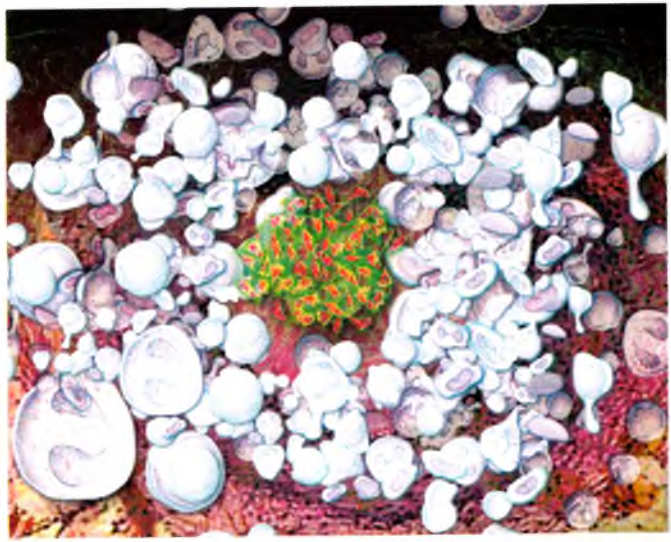
Resim 18: *Patlama imgelemesi:*
Patlamanın olduğu noktadan yayılan enerji dalgaları, buharlaştırdığı sorun parçalarını da beraberinde bedenden uzaklaştırıyor

Resim 19: *Şelale imgelemesi:*
Sıvı enerji bedeninizin üstünden ve içinden akıyor

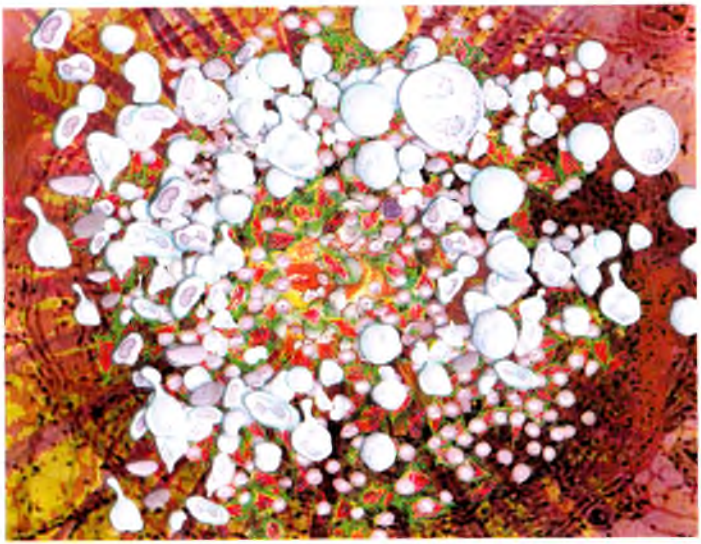
Resim 20: *Enerji ızgarası imgelemesi:*
Bedeninizin şeklinde üç boyutlu bir ızgara



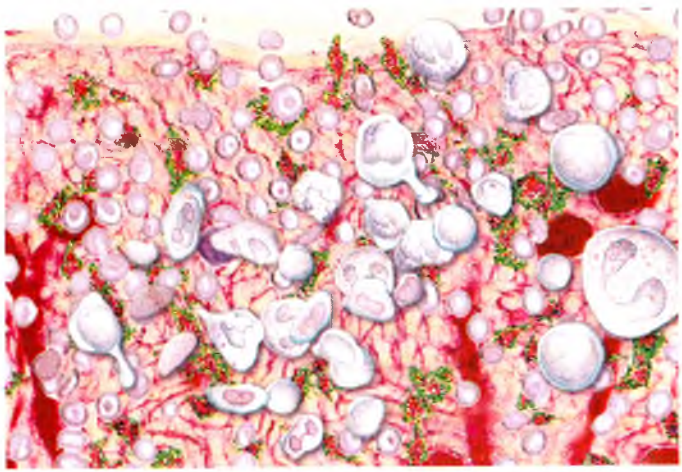
Resim 21a: *Kanser imgelemesi:* Kanserli bir tümör



Resim 21b: *Kanser imgelemesi:* Akyuvar hücreleri tümörü sarıyor



Resim 22a: *Kanser imgelemesi:* Akyuvarlar tümörü yok ediyor



Resim 22b: *Kanser imgelemesi:*
Normal hücreler yeniden duruma hakim; tümör gitmiş

Resim 23: *Nörolojik sorunlarda kullanılan imgeleme:* Yıldırımın sinir sisteminiz içindeki hareketi

Resim 24a: *Solunum sorunları imgelemesi:*
ZEP'leri nefesle içeri çekmek

Resim 24b: *Solunum sorunları imgelemesi:*
ZEP'lerin atıklarla dışarı verilmesi

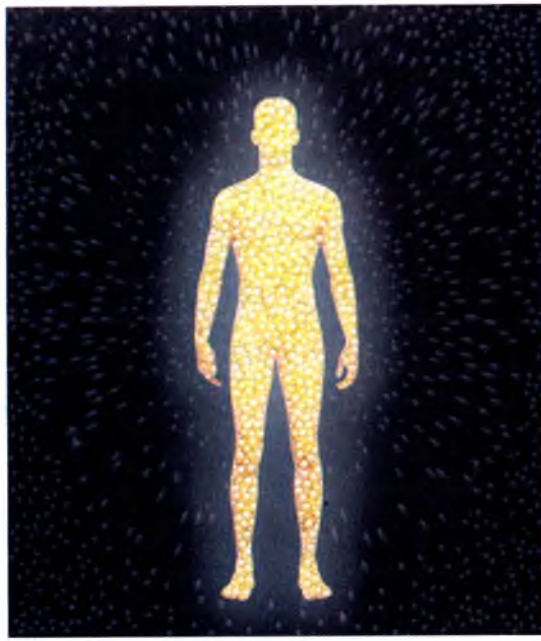
Resim 25: *Solunum sorunları imgelemesi:*
Akciğerler sıvı enerjiyle yıkanıyor ve genişliyor

Resim 26: *Solunum sorunları imgelemesi:*
Sorunların alevlerle buharlaştırılması

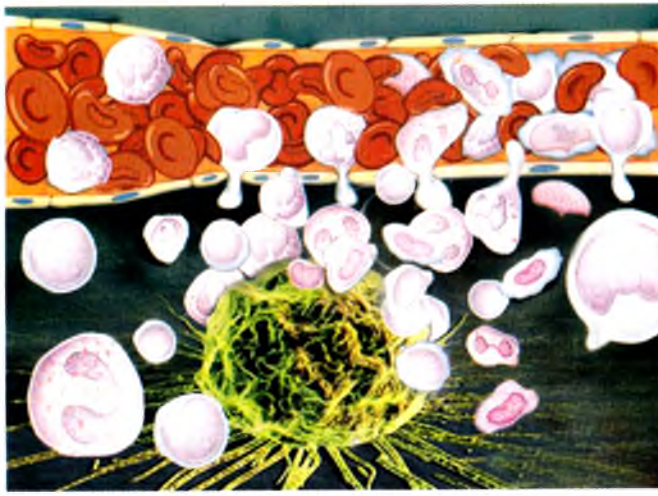
Resim 27: *Solunum sorunları imgelemesi:*
Temiz akciğerler

Resim 28: *Kalp sorunları imgelemesi:* Parlayan enerjinin kalbi doldurması

Resim 29: *Kalp sorunları imgelemesi:* Sakin, dingin bir kalp



Resim 30: *Enfeksiyon hastalıkları imgelemesi:*
ZEP'ler bütün bedene yayılmış durumda



Resim 31: *Enfeksiyon hastalıkları imgelemesi:*
Akyuvarlar soruna saldırıyor

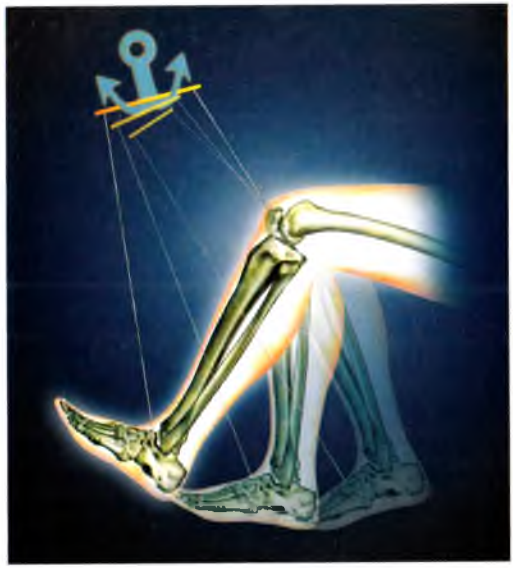
Resim 32: *Enfeksiyon hastalıkları imgelemesi:* Bölgesel patlama

Resim 33: *Enfeksiyon hastalıkları imgelemesi:*
Böbrekler kötü kanı filtre ediyor

Resim 34: *Sindirim sistemi rahatsızlıkları imgelemesi:*
Sindirim yolu saf enerjiyi emiyor

Resim 35: *Eklem rahatsızlıkları:*
Yıldırımın eklemin içindeki hareketi

Resim 36: *Eklem rahatsızlıkları:*
Sıvı enerji enjekte eden bir iğne

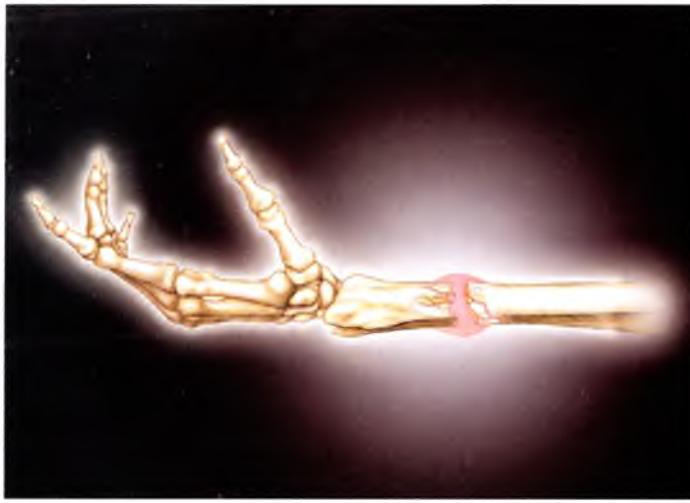


Resim 37: *Eklem rahatsızlıkları:* Destek teller ekleminizi yerinde tutarken, hareket kabiliyetinizi test ediyorsunuz

Resim 38: *Sırt rahatsızlıkları imgelemesi:* Parlak, beyaz ve yumuşak bir çubuğun omurganıza yerleştirilmesi

Resim 39: *Adale rahatsızlıkları ile ilgili imgeleme:*
Bir enerji spirali hasta adalenin etrafında dönüyor

Resim 40: *Adale rahatsızlıkları ile ilgili imgeleme:*
Parlak enerji adaleyi yıkıyor



Resim 41: *Kırık kemiklerle ilgili imgeleme:*
Kırık bölgesi parlak beyaz ışığı emiyor

Resim 42: *Kırık kemiklerle ilgili imgeleme:*
Bölgeyi sıcak ışıkla yıkadığınızda sizden yayılan enerji

Resim 43: *Kırık kemiklerle ilgili imgeleme:*
Kırık tedavi olmuş

Resim 44: *Yorgunluk ve duygusal sorunlar:*
Evrendeki tüm enerjiyi başınızın üstüne toplayarak kendinize çekmek

Resim 45: *Yorgunluk ve duygusal sorunlar:*
Sizden taşan enerji her yöne yayılıyor

Bölüm 6

Enerji Tedavisinin Fiziği

Hastalıklı bir sağlık hâli, enerjinin dengesizliğidir.
-ADAM

ENERJİ HÂLİNDEKİ MADDE

Einstein'ın meşhur formülü, $E=mc^2$, madde yok edilemez çünkü yok edildiğinde ortaya belli bir miktarda enerji çıkar, der. Bu da maddenin sıkıştırılmış bir enerji formu olduğunu ve evrende her şeyde enerji olduğunu anlatır. Göle bir taş atarsanız, göldeki bütün moleküller, taşın yarattığı dalgalardan etkilenir. Benzer şekilde niyetler ve düşünceler de sizden yayılan enerji formları olarak, enerji denizinde -evrende- her şeyi etkiler.

Mikroskop altında maddeye baktığımızda, o bir İsviçre peyniri görüntüsü alır. Mikroskobun görüntüsünü büyüttükçe, bize daha önce katı gözüken maddenin içindeki boşlukları da görmeye başlarız. Büyütme derecesi arttıkça katılık giderek ortadan kalkar ve boşluk genişler. Eğer katı madde bulsaydık, o sonsuz bir yoğunlukta olurdu ki bu da imkânsız. Bu nedenle katı madde diye bir şey yoktur. Maddeyi parçaladıkça her şeyin aslında titreşimden ibaret olduğunu görürüz. Her şeyin ve herkesin en alt çizgisi enerjidir.

Bedenlerimizin tamamen enerji olduğunu anladığımızda, içimizdeki her bir hücrenin ve evrende yaşayan her canlı organizmanın birbiri ile bağlantısını anlayabiliriz. Düşüncelerimiz, duygularımız, zihinsel ve duygusal enerjiler bizim dışımızda her yöne dağılır. Etrafımızda ve yakınımızda olanları pozitif ve negatif şekillerde etkiler.

Kuantum sicim teorisi, maddenin bir frekans ya da titreşim olan bir enerji olduğunu söylüyor. Evrendeki her şey değişik kalıplar içinde değişik frekanslarda titreşen enerjiden oluşmuştur.

Hastalıklı bir sağlık hâli de enerjinin dengesizliğidir. Bu dengesizlikler enerji tutulmalarının olduğu yere bağlı olarak farklı şekillerde meydana gelir. Enerji tutulmaları önce derecesi kişiden kişiye farklı stres tepkileri olarak algılanır. Bazı insanlar stres altında baş ağrısı çekerken bazıları mide sancısı çeker. Enerji sistemimiz uyumlu bir akış içinde değilse bir iletişim kopukluğu olur. Ben sağlıklı bir hâli, enerji sistemlerimizin uyumlu bir şekilde akmasından oluşan bir kalıp olarak görüyorum.

Her bir hücrenin amacı, diğer tüm hücrelerle uyum içinde haberleşmektir. Daha büyük bir ölçekte ele alacak olursak, her canlının görevi, diğer canlılarla uyumlu ve etkin bir iletişim içinde olmaktır diyebiliriz.

Grup terapilerinin altında yatan bilimsel açıklama ise, bu enerji sistemlerinin; auraların bir büyük titreşim alanı hâlinde iç içe geçmesi olabilir. Burada bana düşen ise tıpkı bir orkestra şefi gibi, birleşmeyi mümkün kılacak ahenkli frekansa grubu hazırlamaktır diyebilirim. Ancak o zaman grubun içinde bulunan herkes aynı frekansla rezonansa girebilmektedir. Buna, "ayarlanmak" da diyebiliriz.

Tutarlı enerji kalıpları ortaya çıktığında, insanlar aynı frekansta titreşmenin getirdiği sinerjiyi hissetmeye başlı-

yor. Grupta bulunan tek bir kişinin enerji düzeyindeki değişim, daha doğrusu bir bilgi ayarlaması gerçekleştiğinde, bu değişimin aynısı tüm grup üyelerinde meydana geliyor ve bu da ortak şifa bulmayı beraberinde getiriyor. Ben sadece, grubu bu enerji değişimine bağlayan bir kanal olarak hareket ediyorum. Grup terapilerinde tüm bireysel auralar, aralarında hiçbir bölünme, fark olmaksızın tek bir aura altında birleşir.

Doğada da birbiri içine geçerek titreşen enerji örneklerini görmemiz mümkün. Yerde duran bir kuş sürüsünü rahatsız ettiğinizde hepsi birden uçar. Aynı şekilde bir balık sürüsünü de korkuttuğunuzda hepsi birden aynı anda sanki birbirleriyle bir ızgara hâlinde bağlıymış gibi geri döner ve aynı yönde yüzmeye devam ederler. Bedenlerindeki her bir parça bir diğer parçaya bağlıdır. Hareket etme uyarısı, bir balıkta harekete geçtiğinde, ondan tüm yönlere aynı anda yansır. Duyamadığımız alarm çanları hepsine bu basit mesajı iletir.

Gözardı edemeyeceğimiz bir doğal güç ise sudur. Tek bir damla itici güç olarak çok küçük görünebilir ama bir sürü damla yan yana geldiğinde gezegenimizin defalarca şeklini değiştirecek güce ulaşmıştır. İşte grup tedavisi de böyle çalışır. Çoğunluğun niyeti ve düşüncesi bir araya gelerek kolektif realiteyi güçlendirecek bir enerji gücünü oluşturur.

EVRENSEL ENERJİ ALANI

Çeşitli duyularımızı harekete geçiren değişik enerji frekansları vardır. Duyu organlarımız tıpkı radyo istasyonları gibi çalışır. Öyle bir radyo düşleyin ki istasyon frekanslarını yazan ayar yerlerinde belli anıların adı yazsın. Siz kanal ayarı yerine anı ayarı yapın. İstediğiniz anıya gelince, hemen o anıdan kalanları hatırlarsınız. Görüntüler, kokular, sesler, tatlar, duygular size doğru akar. Algılardan oluşan alıcımız evrensel enerji alanından (EEA) bu anıyla ilgili tüm bilgiyi çeker. Var olmuş her şey bilgi olarak bu alana kaydolmuştur.

Aklımızda tuttuğumuz her bilgi evrensel enerji alanından gelir. Bu bilgiye ulaşma kapasitesi ise herkeste farklıdır. Bizi birbirimizden farklı, eşsiz kılan da budur. Hafıza ise beyindeki nöronların bu alanın değişik bölgeleri ile ilişki kurmamızı ve bunları hatırlamamızı sağlayan kalıplar oluşturma sürecidir.

Hepimiz bu evrensel enerji alanından bilgi çekiyoruz ve farklı düşüncelere sahibiz. Zihinlerimiz çektiği bu bilgiyi organize ediyor, işliyor ve yorumlayarak ona bölgesel anlamlar kazandırıyor. Böylece bu bilgi bize, kendi fiziksel realitemiz içinde bir anlam taşıyor. Bazı insanlar bu bilgi alanına girmekte diğer insanlardan daha başarılı, tıpkı bazı insanların spora daha yatkın olmaları gibi.

Bilgiler sadece beş duyumuzla algılanmaz. Bu algı düzeyini devre dışı bırakarak, doğrudan sadece biliş hâline geçe-

bilirsiniz. Tıpkı bir yumurta kırmak gibi. Yumurtanın içinde ne olduğunu deneylerinizden biliyor ve buna güveniyorsanız, içinde ne var diye onu kırmazsınız. Beynin doğal eğilimi bilgiyi mümkün olan en etkin şekilde kullanmaktır. Her şeyle olan kaçınılmaz bağlantımız nedeniyle, beyin maksimum verimi sağlamak amacıyla bu kuantum işlem yeteneğini kullanabilir.

ENERJİ BAĞLARIMIZ

Canlı organizmalar birbirlerini bağlayan ortak enerjiyi paylaşırlar. Bizi birbirimizle bağlayan bu enerji değişik frekanslar ya da titreşimsel kalıplar hâlinde hareket eder. Daha önce de söylediğim gibi bu nedenle evrensel enerjiye "iyi" veya "kötü" gibi tanımlamalar yakıştırmak yersizdir. Bu enerjinin bir diğerine transfer edilebilmesi için kişinin bedeninde hangi titreşimsel enerji kalıbının çalıştığı hiç önemli değil. Önemli olan her iki tarafın da bunun transfer edilmesine niyet etmiş olması.

Eğer iki veya daha fazla insan bir arada meditasyon yapar ya da bir grup çalışması içinde auralarını birleştirirse, beyin dalga kalıpları birbirleriyle senkronize olur ve grubun içinde tutarlı ve düzenli bir enerji kalıbı oluşur. Bunu, bedenin aurasını oluşturmak için birlikte uyum içinde çalışan beden hücrelerinin çalışmasına benzetebiliriz.

UZAKTAN ŞİFA

İnsanların çoğu uzaktan şifa vermeyi, büyücünün sihirli değneğini sallaması gibi algılıyor. Hiç de öyle değil. Her şeyden önce şifa alanın da, veren kadar bu çalışmaya katılımı gerekli. Şifacı direkt olarak şifa vermez sadece şifa alanın bağışıklık sistemini, sorunu çözmesi için yönlendirir.

Şifacının temasının arkasında yatan ilim henüz kuantum fizik alanında dahi tam olarak anlaşılmış değil. Mekân ve zaman -yani A noktasından B noktasına hareket olgusu- enerji bağlantısının kuantum dünyasında hiçbir anlam ifade etmemektedir. Şifa bağlantılarında da henüz tam olarak anlamadığımız bir şekilde, mekân ve zaman gözetmeyen bir ani değişim gözlenmektedir. Bildiğimiz tek şey her iki insanın pozitif niyetinin bildiğimiz zaman ve mekân olgusunun ötesinde bir değişime yol açtığı. Kuantum dünyası içinde başarabileceklerimizin sınırı yok gibi görünüyor.

Fizikçilerin çoğu şimdilerde bizi birbirimizden ayıran sınırların sadece illüzyon olduğunu söylüyor. Bunu anlamak dahi hepimizin birbirimizle bağlı olduğumuzu kabul etmeye doğru giden bir adımdır. Ancak o zaman kendimizi, bütün evreni birbirine bağlayan enerji sisteminin bir parçası olarak görmeye başlayabileceğiz.

Bazı insanların "kötü" enerjiye bağlandıklarını duydum. Bunun için ne söyleyeceksiniz?

Enerjiyi "iyi" ya da "kötü" olarak düşünmeyin. Yani enerjiyi duyguyla yüklü bir algı olarak düşünmeyin. O sadece enerjidir. Ne iyidir ne kötüdür. Arkasındaki itici güç niyettir.

Bölüm 7

Kendine Şifa Vermek İçin İmgeleme Becerileri

Kendinize ve olumlu niyetlerinize güvenin.

-ADAM

İmgeleme, zihinsel imajlar üzerine konsantre olmak ya da niyeti odaklamaktır. İmgeleme direkt olarak bağışıklık sisteminizi sorunun olduğu yere yönlendirir ve harekete geçirir. Bağışıklık sisteminin en hassas şekilde harekete geçebilmesi için imgelemelerin, ulaşmak istediğiniz realiteyi tam olarak yansıtması gerekir.

Güçlü imgeleme becerilerine sahip olmak size kendi gücünüzü kazanmada sağlam bir temel oluşturacaktır. Bu beceriler üzerinde değişik stratejiler deneyerek yeni yöntemler geliştirebilirsiniz. Bir hologram oluşturup, detayları üzerinde çalışma yaparak imgeleme becerinizi geliştirin. Bunları yaparken 4. Bölüm'de ele aldığımız gibi yaşam tarzınızda, yaklaşımlarmızda, seçimlerinizde gerekli değişiklikleri yapmayı unutmayın.

İMGELEME BECERİNİZ ÜSTÜNDE İNCE AYARLAR

Şifa bulmak için gerekli olan en önemli şeylerden biri imgeleme becerinize ince ayar yapmak -zihninizin gözleriyle en canlı görüntüleri elde etmektir. Bir kesiğin iyileşmesi için niyetlendiniz diyelim; imgelemenin çok daha detaylı yapılması lazım. Mesela tüm iyileşme sürecini zihninizde adım adım oluşturun. Önce kan pıhtılarının kesiğin etrafında oluştuğunu görün. Sonra tüm iyileşme sürecinin başladığını ve zihninizde hiçbir şüpheye yer bırakmayacak şekilde programlandığını ve şifa bulup, kesiğin kapandığını imgeleyin.

Uygun imgeleme tekniklerini geliştirmenin en etkin yolu, şifa bekleyen sorunu tam olarak anlamaktan geçer. Hastalığınız ve hastalığın bulunduğu anatomik bölge ile ilgili her türlü bilgiyi edinin. Çünkü zihin, bağışıklık sistemi ile birlikte çalışır. Anatomik olarak doğru yapılan imgelemeler, bağışıklık sitemini doğrudan sorunun olduğu bölgeye yönlendirecektir. Akyuvarların neye benzediğini bilirseniz, onların, iyileştirmek amacıyla hasta bölgeye yaptıkları saldırıyı görselleştirmeniz çok kolay ve etkin olacaktır. Şifa niyetlerinizin doğrudan sorunun kaynağına yönelmesini sağlayacaktır. Sorunun zihinsel ve duygusal yönlerini de gözardı etmeyin. Şifa yolculuğunda sahip olduğunuz tüm araçları kullanmanız çok önemlidir.

İmgeleme beceriniz geliştikçe, kendinizi ve başkalarını

iyileştirmeniz gittikçe kolaylaşacak. İmgelerken bunun işe yaradığını bilmeniz önemli, başka bir deyişle bedeninizin iyileşeceği konusunda kendinizi ikna etmiş olmanız, kendinizi şifalandırma inancınızı harekete geçirecektir.

Bir imgeleme yaratın. Bu imgeleme üzerinde sürekli çalışın. Ta ki onu düşünüzde görebilesiniz. Beden uyku hâlinde ya da bilinçaltının devreye girdiği hâllerde daha hızlı iyileşir. İmgelemelerinizi düşlemeye başladığınızda bedeniniz doğal olarak kendini iyileştirecektir. Düş hâlinde realite ile imgelemeyi birbirinden ayıramazsınız, bu nedenle sizin imgelemeleriniz realiteniz hâline gelir.

Her hücrenize enerji soluyun. Her hücrenin yaşamda kalma içgüdüsü vardır. Bu, yaşam amacıdır. Bu nedenle hücreler birbirleriyle haberleşerek, çevrelerinde olan değişiklikleri derhal diğer hücrelere bildirirler. Ruh ya da enerjik beden, bütün hücrelerin tek bir uyumlu enerji kalıbı etrafında çalışmasını sağlar.

İmgeleme tekniklerini kullanırken, bedeninizin sağlıklı hâlini imgelemeyi sakın unutmayın. Dengeli ve güçlü bir bağışıklık sistemi uyum içinde kendine güven duyarak titreşir. Unutmayın ki imgeleriniz beş duyunuzun sınırları içinde kalmak zorunda değil, onları düşleriniz belirler çünkü imgelerinizin hiçbir sınırı yoktur.

HOLOGRAM OLUŞTURMAK

Başkalarını iyileştirmede ve kendi sağlığınızı korumada

en büyük becerilerden biri de önünüze zihinsel bir görüntü ya da hologram getirebilmektir. Birisini iyileştirmek amacıyla enerji kullandığınızda o kişiyi zihinsel olarak görselleştirebilmelisiniz. Eğer kendinize şifa vermeyi planlıyorsanız, duygularınıza daha fazla güvenerek doğrudan bedeniniz üzerinde imgeleme yapabilirsiniz. Bedeninizi de önünüzde üç boyutlu olarak oluşturmayı deneyebilirsiniz. Ya da her ikisini birden deneyin. Hangisi daha rahatınıza geliyorsa onu uygulayın. Ne kadar fazla denerseniz bu, o kadar doğal bir hâle gelecektir. Hâlâ kendinizi gözünüzün önünde canlandıramıyorsanız, endişelenmeyin. Rahatlayın. Sürekli olarak bu niyete odaklanırsanız, bir gün mutlaka görürsünüz.

Hologram, ait olduğu kişi, yer ve şeyle ilgili olarak, geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili tüm bilgileri içeren üç boyutlu bir projeksiyondur. Kişinin en sağlıklı olduğu hâlin bilgisi de bu hologramın içinde vardır. İşte bu, hologramı basit bir imgeden çok farklı kılar ("imge" sözcüğünü kolay anlaşılması amacı ile kullanıyorum ama bu iki terim birbirinin yerine kullanılamaz). Tabii ki bir başkasına şifa verirken bu farkı anlamak çok önemlidir.

Uzaktan birisine şifa verildiğinde, onun görüntüsünü önünüze getirmeniz gerekir. Bu hologram yaklaşık elli santim boyunda ama tüm bedeni içerecek şekilde olmalıdır. Hologramın boyutu önemli değil, önemli olan zihnin gözünde bütün bedeni görebilmektir (ben hologramları ger-

çek üç boyutuyla görebiliyorum ama şifa vermeyi henüz öğrenenler için belki de imgeleme tabirleri içinde düşünmek daha kolay olacaktır). Bu görüntü üzerinde yapmanız gereken değişimleri göreceksiniz.

Bazıları çok iyi tanıdıkları insanlar üzerinde çalışsalar dahi şifa verirken gene de bir resme ihtiyaç duyuyorlar. Başlangıç olarak basit iki boyutlu bir resmi, imgelemenizi gerçekleştirmede temel olarak kullanabilirsiniz. Deneyerek ve iç sezilerinize güvenerek zamanla bu veri kaynağı zeki bilgiye dönüşecektir. Zamanla bu kişinin kuantum bilgi alanına girecek ve kuantum hologramının önünüzde belirdiğini göreceksiniz.

Kendinize ve pozitif niyetlerinize güvenin. Niyetler ve düşünceler, yer çekimi gibi doğal güçlerden biridir. Önünüzde bir hologram yaratmayı başardıktan sonraki adım, niyetinizi (katılımcının niyetleriyle birlikte) kullanarak, katılımcının şifa bulmasına yardımcı olmaktır.

Sorunlu bölge üstünde konsantre olun. Sorunun hologram üstünde giderildiğini imgeleyin. O anda kişinin gerçek fiziki bedeni üzerindeki ayarlamalar gerçekleşecektir. Bunun olduğunu bilin.

Görebildiğinizce düşünceleri ve enerjileri düzeltmek için ellerinizi ve kollarınızı kullanın. Sağlıksız hücreleri çıkarıp enerji tıkanıklıklarını açtıktan sonra, sağlıksız hücreleri boşluğa attığınızdan emin olun. Unutmayın o enerji, sizin niyetinize paralel bir şekilde dağılır. İstenmeyen mad-

deleri içine atmak için bir vakum alan, çöplük ya da bir kara delik yaratabilirsiniz, bu sizin imgelemenize kalmış bir şey. Ev sahibi bir organizma olmadıkça bu sağlıksız hücreler anında yok olacaktır.

DETAYLARI HATIRLAMAK

Nasıl düşündüğünüzü hiç düşündünüz mü? Nasıl düşünüyorsunuz? Düşünürken resimler mi kullanıyorsunuz? Gün boyu gerçekleşen olayları kendi sesinizden dinleyerek mi düşünüyorsunuz? Bir düşünceden diğerine atlamak sizden başka bir kimseye anlamlı geliyor mu? Bir başkası sizin aklınızdan geçenlerin yolunu takip edebilir mi? Bir an bunun üstünde düşünün. Düşünceleri nasıl işlediğimizin farkında olmak, onlar üzerinde gerektiğinde değişiklik yapabilmek açısından çok önemlidir.

Bir ifadeyi aktarmada kullanılan kelimeler yerine, telepatik olarak detaylı resimler ya da imgeler göndermek çok daha etkili olur çünkü resimler kelimelerden daha zengin ve detaylı bilgi taşır. Bir resim yüzlerce kelimeden daha etkilidir derler. Konuşmaya "ham akustik iletişim" diyorum çünkü kelimeler kullandığınızda, yanlış anlamalara imkân tanıyacak boşluklar vardır. Hepimiz bu yanlış anlamaları yaşamışızdır.

Hayvanlarla telepatik iletişim kurmak, insanlarla kurmaktan çok daha kolay zira bir imajdan diğerine geçmek çok daha basit. Kedim için sadece üç imge var gibi görünüyor; yemek, uyku ve kum tası. Resimler çok net.

Beyninizde yarattığınız resimler ne kadar canlı? Etkin bir imgeleme yapabilmek için olabildiğince detaylı resimler üzerinde düşünün. Otuz saniye kadar bir nesneye bakın. O resmi beyninize kazıyın. Şimdi diyelim ki birisi beyninizdeki bu resme bakınca, onun neyin resmi olduğunu hemen söyleyebilir mi? Bazı insanlar için zihinlerinde canlı bir resim oluşturmak çok zor olabilir.

İmgeleme becerilerinizi geliştirmek için kelimeler yerine grafik çizimler hâlinde düşünmeyi öğrenin. Kelimeler yerine resimler hâlinde düşünmek çalışma ister. Ama tüm diğer fiziki öğretiler gibi ne kadar pratik yaparsak o kadar uzmanlaşırız.

Kendi zihinsel eğitiminizi bir disiplin altına alın. Fotografik hafızası olan insanlar bunu daha kolaylıkla yapabilir ama herkes kendini bu konuda eğitebilir. Herhangi bir kişi ile ilgili en küçük detaylar üzerine konsantre olun. Göz rengini hatırlayın, buruşukluklarını, yüzündeki lekeleri, burun şeklini, saç kesimini, boyunu, ağırlığını, fiziksel görüntüsünü... Sıradan bir uygulama hâline geçmesi için çok çalışmanız gerekli.

Daha fazla görsel detay hatırlayabilme konusunda kendinizi eğitmek için insanların resimlerine bakıp, sonra da zihninizde bu resmi çizmeye çalışın. Kendinizin bir görüntüsünü zihninizde oluşturmak için, tam boy bir aynanın önünde durun. Sonra gözlerinizi kapatarak neye benzediğinizi hatırlamaya çalışın.

Tanıdığınız kimseleri görselleştirmek için en uygun çalışmayı onlarla telefonda konuşurken yapabilirsiniz. Her telefon konuşmanızda onları daha detaylı olarak resmetmeye çalışın. Zihninizin gözünde onların görüntülerini yaratın. Bunu bir alışkanlık hâline getirin. Zamanla kolaylaşacaktır. Bu da size detayları hatırlama ve imgeleme kapasitenizi çalışmayla artırabileceğinizin net bir ispatı olacaktır.

Bir çalışmadan sonra bayanın biri yanıma gelerek, imgeleme yapamadığını anlattı. Ertesi günkü çalışmamıza katılmayı isteyip istemediğini sordum, katılacağını söyledi.

"Nerede yapılacağını biliyor musunuz?" diye sordum, "Bu odada yapılacak değil mi?" dedi. "Evet. Bu odayı nasıl bulacağınızı biliyor musunuz?" dedim. "Yarın odayı bulmak için birilerine mi soracaksınız, yoksa bugün odayı bulmak için geçtiğiniz yolla ilgili zihninize sakladığınız resimleri mi kullanacaksınız?"

O zaman imgelemenin kendisindeki alışkanlıklardan biri olduğunu anladı. Görsel bilgi kelimesiz imajlar hâlinde saklanır -kendini hatırlatmak için bir oda numarası ya da özel bir etiketi yoktur. Bu bayan da odanın lobinin sağında olduğunu biliyordu. Zihninde odanın boyutu ve rengi hakkında bir resim vardı. Bir kez daha buraya geldiğinde oda kendisine tanıdık gelecekti. Bunun kendi doğal imgeleme becerisi olduğunu fark ettiğinde onun üzerinde çalışarak geliştirebileceğini anlamış oldu.

Hiç zorlanmadan basit resimleri hatırlayamayacak ol-

sak, işlevsiz bir varlık olarak kabul edilirdik. Herkes, yaptığının ne olduğu bilmeden sürekli olarak imgeleme yapar.

İnsanların, yerlerin ve olayların zihinsel resimlerini çekmeyi deneyin. Sonra da tanıdığınız birine o çektiğiniz "fotoğrafları" birleştirerek bir hikâye anlatmaya çalışın. Bunu tekrarladıkça, anlattığınız hikâyenin dışarıdaki gözlemci için daha da netleştiğini fark edeceksiniz. Ama bundan önemlisi hikâye sizin için de daha bir netlik kazanacak. Birisi size tırnaklarını karatahtaya sürttüğünü söylese, bir anda onun çıkartacağı sesi düşünmekle dahi omurganızdan aşağı bir titreme hissetmez misiniz?

Üzerinizde şok etkisi yaratacak kişisel bir şey yaşadığınızı imgeleyin. Yükseklerden korkuyorsanız, kendinizi bir an için yamaç paraşütü yaparken düşünün. Korkuyu hissedin.

Düşünün ki tropik bir cennettesiniz. Güneş ufuktan yükseliyor, dalgaların sahile vuruşu ile çıkan sesi dinleyin, çıplak ayaklarınızın altındaki sıcak kumu hissedin. Hafif hafif esen rüzgârın getirdiği tuz kokusunu içinize çekin; içtiğiniz Hindistan cevizi sütünün soğukluğundan dudaklarınız ürpersin. İmgelemede mükemmelleştiğinizde, bedeniniz bunun gerçekten yaşanıp yaşanmadığını bilmez. Yani fiziksel bir gerçek mi yoksa düş mü ayırt edemez. Bir başka deyişle bedeniniz zihninizde oluşan resimlere, sanki gerçekmiş gibi tepki verir.

İMGELEME TEKNİKLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN DÖRT STRATEJİ

Şimdi anlatacağım bu dört strateji yaşamınızda yapmanız gereken değişiklikler açısından çok yararlı olacak. Bu önerileri gerçekleştirirseniz hem imgeleme gücünüz artar hem de kişisel gücünüzü kazanmanız açısından size sağlam bir temel oluşturur. İmgeleme ve kişisel güç düşünebileceğinizin çok ötesinde etkiler yaratır. Özümüzle olan bağlantımızı hissetmeli ve sağlıklı olma hedefimizden şaşmamalıyız.

1. Kendini Bilmek

Duygularınıza, sezgilerinize ve olaylarla ilgili anılara (geçmiş, şimdi ve gelecek) rehberlik ettiğinizde, bağışıklık sisteminize, bedeninize şifa vermesi için ince ayar yapmış olursunuz. Zihninizin, beden fonksiyonlarınız üstünde tam bir kontrolü vardır. Bu nedenle sahip olduğunuz bedenin size en iyi şekilde hizmet etmesini istiyorsanız, bulduğunuz her aracı kullanın.

Duygusal tetiklemelere, alışkanlık hâline gelmiş tepkiler vermektense, katılımcı olarak yeni ve sağlıklı düşünce ve tepkiler verin. Sadece sizin iyiliğiniz için gerekli bilgileri seçerek alın.

Şimdiye kadar başkaları tarafından size yüklenmiş olan her türlü sınır koyucu veriyi, bu sınırlamaların getirdiği duyguları bir tarafa bırakın, bu sınırların ötesine geçebileceğinizi bilin. Kendi gücünü kazanmış bir varlık olarak gü-

ven içinde yeni beklentilerin peşinde olun. Kendinizden sorumlu olduğunuzu anlayın.

Kendinizi daha iyi anlamak için, damarınıza neyin bastığına dikkat edin. Neler duygularınızı tetikliyor? Bunu anladığınızda kendinizi yeniden keşfedip kontrol edebilirsiniz. Bilinçli ve bilinçaltı benlerimizi kontrol edebildiğimizde, bağışıklık sistemimizin dolayısıyla sağlığımızın kontrolünü ele geçirmişiz demektir.

Uyku hâline geçerken ya da meditasyon sırasında, bilinçli ve bilinçaltı zihninizi imgeleme yoluyla senkronize hâle getirin. Bırakın niyetleriniz ve iç sesiniz size rehberlik etsin. Kendinize güvenin.

2. Yaşam Tarzınızı İyi Hâle Getirin

Yaşantınıza stres ve olumsuzluk getiren her şeyden, bilinen kötü alışkanlıklardan kurtulun. Fiziki değişiklikler gerçekleştirilmesi nispeten kolay olanlardır; daha az çalışıp, daha fazla oynayın. Ailenizle ve arkadaşlarınızla daha fazla zaman geçirin. İş tabii ki önemli ama insanların dinlenmeye ve eğlenmeye de ihtiyaçları var. Ayrıca insani bağlar kurmak temel ihtiyaçlardan biri.

3. Hayatınızda Denge Kurun

Sağlıklı yaşamın temel şartlarından biri hayatın her cephesinde denge kurmaktır: fiziki, duygusal ve ruhsal olarak. Bu özellikle, yaşamdaki misyonunun birilerine yardım et-

mek olduğunu düşünenler için geçerli. Evet, başkalarına yardım amaçlı "vermek" bir noktadan sonra stresli bir yüke dönüşebilir, eğer kendinize zaman ayırmayı unutmuşsanız! Daha önce anlattığım şifacı olan alkoliğin hikâyesinde olduğu gibi. Bütün şifacılar ve bakım üstlenmiş kişileri bekleyen en büyük tuzaklardan biridir bu. Yaşamda denge kurmak sadece şifacıların değil, herkesin mutlaka yapması gereken bir şey. Yaşantınızın herhangi bir bölümünde oluşan dengesizliğin, mutlaka sizinle ilgili, size öğretmek istediği bir şey vardır.

Dengenin bozulması ve yeniden dengelenme yaşamın sonsuz dansıdır. Bu konuda kesin hatları olan özel bir yöntem geliştirmek imkânsız. Çünkü herkesin üstesinden gelmesi gereken ders farklıdır. Dans dersleri size temel adımları öğretebilir ama müziğe ısınmak, kendine güvenmek ve sizi durduran tüm sınırlamaların ötesine geçebilmek size kalmış bir şey.

4. Pozitif Olun

Etrafınızı sizin gibi, olumlu düşünen insanların sarmasına özen gösterin. Hoşlandığınız şeyleri yapın. Değiştiremeyeceğiniz olaylar karşısındaki tavrınızı değiştirmeyi öğrenin. Böyle bir durum karşısında, o olaya müteşekkir kalabileceğiniz bir kulp bulup, oradan tutun.

Kendi kendinize konuşmalarınızı izleyin ve kendinize sadece olumlu ve sağlığınızı koruma yönünde talimatlar ve-

rin. Elde etmeyi düşündüğünüz sonuç ile amacınız paralel olmalı: Amacınızı gerçekleştireceğinizden emin olun.

Aşağıdaki beş adım sizin daha pozitif bir insan olmanıza yardımcı olacaktır.

1. Adım: Negatif Yaklaşımları Ortadan Kaldırın

Kendi içsel konuşmalarınız ve çevrenizde gerçekleşen konuşmalardaki tüm negatif içerikleri ayıklayın. Yerlerine yaratmak istediğiniz yeni realiteye uygun olumlu olanları yerleştirin. Unutmayın kişinin kendi kendine konuşması yedi gün yirmi dört saat sürer. Bu da sizi, hayatınızı etkileyen en önemli kişi konumuna yerleştirir. Kendi kendinize, kendinizle ilgili neler söylediğinize çok dikkat edin. Bu konuşmaların ve etkilerinin farkına vardığınızda, kendi bilinçaltınızı ve yaklaşımlarınızı bilinçli olarak temizlemenin ne kadar kolay olduğunu da fark edeceksiniz. Tüm içsel konuşmalarınızı pozitif yüreklendirmelere dönüştürün. Yaratacağınız değişimden gurur duyun.

2. Adım: Kendinizi Yargılamayı Bırakın

Tüm gün ve gece kendimizle ilgili içsel yargılarımızı dinleriz. Kendi yargıcınız ve jüriniz olmayı bırakın artık. Bu insanı tüketir. Gevşeyin ve kendinize karşı dışarıdan bir gözlemci olmayı deneyin. Nedense kendimize karşı çok katı oluruz. Kendinizi olduğu gibi kabul etmeyi deneyin. İyi niyetle yolunuza devam edin. Kendinizi yeni gözlerle görmeyi deneyin.

3. Adım: Başkalarının Yargılarını Bırakın

Başkalarına -kendinize de- yanılma payı bırakarak, yolunuza devam edin. Kendi sözlerimiz ve eylemlerimiz hakkındaki yargılarımızın doğruluğundan bile emin olamazken, başkalarının, yargılarında haklı olduğunu nasıl bilebiliriz ki? Bağışlamak ve unutmak kolay değildir ama öfkeyle yaşama tutunan insan en büyük zararı kendine verir. Geçmişten gelen bir öfkenin bugünü öğütmesine izin vermemeniz gerekli. Sizi yargılayanları bağışlamakla aslında kendinizi özgür kılarsınız. Böylece büyürsünüz. Bağışlayın ve unutun. Gevşeyin ve yolunuza devam edin. Arzuladıklarınızı başaracaksınız.

4. Adım: Geçmişi Geçmişte Bırakın

Öfke ve korkularla dolu olan şahsi valizinizi bırakın ve özgürce ileriye doğru yürüyün. Geçmişinizde her ne olmuşsa olmuş. Onlar değiştirilemez. Kabul edin ve yürüyüp geçin. Yaşanmış bir olayı değiştiremezsiniz ama ona karşı takındığınız tavrı değiştirebilirsiniz.

5. Adım: Basite Alın

Toplumumuzda her şeyi bir uzmanına sormanın gerektiği yönünde inanç var. Karmaşık hesaplar olduğunda bir muhasebeciyle görüşmemiz, bir dizi anlaşılmaz söz ile karşılaştığımızda, hemen bir avukata başvurmamız gerekir. Bedenimiz bize İMDAT mesajı gönderdiğinde de bir doktora görünmek... Bu öğretiler bizde, başımıza her ne gelirse mutlaka çok karmaşıktır ve çözülmesi zordur, inancını

yaratıyor. Kendi içsel niyetlerimizle sağlığımıza kavuşmak ise çok basit.

≈≈≈≈≈

Enerji sürekli olarak hepimizin içinde akıyor. Ona sadece bir yön vermemiz gerekiyor. İmgelemeleri yaparken, doğru ya da yanlış diye bir şey olmadığını hatırlayın. Sorunun çözümüne odaklanabilmenize yardımcı olabilmek için, imgelemeleri önerdim. Size en çok ve en hızlı yarayacak olanı siz bilirsiniz. Bu sizin bireysel seçiminizdir. Niyetle, dileğiniz bir emir hâline gelir. Sizin realiteniz olur. Niyetleriniz ve düşünceleriniz realitenizi yaratır. Çok basit görünse bile gerçek bu.

Bundan sonraki bölümde, kendi yaratıcılığınız devreye girinceye kadar, kullanabileceğiniz imgeleme çeşitlerini anlatmaya çalıştım. Sonra kendi imgelemelerinizi oluşturabilirsiniz. Burada en önemli nokta niyetinizin her zaman için sağlığa kavuşmak konusunda odaklanmış olması. Bunun mümkün olduğunu biliyorsunuz.

Sağlığa giden yol, özel imgeleme teknikleri ve pozitif bir yaklaşımla desteklenen bir yaşam tarzıdır. Aşağıdaki cümlelerin sağlığa giden yolda birbirini takip ettiğini unutmayın. Sırasıyla geçeceğiniz bu yol sizi sağlığa taşıyacak.

1. Yeniden sağlıklı olabileceğinizi düşünüyorsunuz.

2. Yeniden sağlıklı olacağınızı biliyorsunuz.

3. Yeniden sağlıklısınız.

Kendinizi en sağlıklı hâlinizle imgeleyin. Nasıl hissediyorsunuz? Ne yapıyorsunuz, ne düşünüyorsunuz ve ne söylüyorsunuz? Kendinizi sağlıklı düşleyin ve bunun zevkini çıkartın.

İmgeleme yapmakta zorlanıyorum. Ne tavsiye edersiniz?

İmgeleme aslında içsel olarak yaptığımız ama farkında olmadığımız bir şey. İlk adım bu becerinizin farkına varmaktır. Bu kitabı ellerinizde tutarken kapağının zihinsel bir resmini çekin. Gözlerinizi kapatın ve onu zihninizin gözlerinde tüm detaylarıyla, renkleri, yazıları vb. özellikleriyle görmeye çalışın. Bu işlemi tekrar tekrar yaparak, hatırladığınız detayların sayısını artırın. Bu niyetle değişik çalışmalar yaparsanız etkin imgeleme yeteneğinizin geliştiğini göreceksiniz. Odağınızı kaybetmeden gördüğünüz renkleri değiştirmeye çalışın. Unutmayın bu iş sizin için kısa zamanda doğal bir hâle dönüşecektir.

Ne kadar süre ile imgeleme yapmalıyım?

İmgeleme için belirlenmiş bir zaman yoktur. Kişiden kişiye değişir. Bazıları saatlerce imgeleme yapabilirken, bazıları birkaç dakikalık bir çalışma ile yetinirler. İmgelemeye devam etmek istediğiniz hâlde odağınızı kaybederseniz, gevşeyin, yeniden odaklanın ve tekrar başlayın. Kendinizi zorlamayın. Önemli olan, uzun süreler yapmanız değil olabildiğince gerçek imgelemeler yapmanızdır.

Bölüm 8

Genel İmgelemeler: Sağlığı Yeniden Yaratmak

İmgelemeler, gücünüzü yeniden kazandıracak araçlardır.

-ADAM

İmgeleme, görme duyumuzdan fazlasını kullanabilmektir. Bir olayı tüm duygularımızla, gerçekmiş gibi bize yaşatır. Ancak o zaman imgelemeyi doğru yapıyoruz demektir. İmgeleme ustası olduğunuzda öz gücünüzü kazanmak için gerekli aracı ele geçirmişsinizdir. Nedense bunlar elimizin altında olmasına rağmen, kullanmadığımız kaynaklardır.

Sahip olmak istediğiniz ideal sizi, kendinize hedef edinin. Sonra bu hedefe nasıl ulaşabileceğinizi, bunu nasıl başarabileceğinizi öğrenin. Bedeniniz kendini şifalandırma için ihtiyacı olan her şeye sahip. Sağlığa kavuşmanın yollarını düşünün ve bu yollardan başarı ile geçtiğinizi imgeleyin. Kendinize bu hedefi koymak ve imgelemek sizi başarıya götürecektir.

Kuantum hologramınız ve fiziki bedeniniz arasında sürekli bir bilgi alışverişi vardır. İmgelemeler bu alışverişi kontrol altına alma becerinizi güçlendirir. Bağışıklık sisteminizi bu şekilde, kişisel başarınız için şifaya gerek duyan bölgelerinize de yönlendirebilirsiniz. Bu kadar basit.

Kronik bir sorununuz varsa, beden onu görmezden gelecek kadar, ona alışmış olabilir. Başka bir deyişle artık onu sorun olarak değil kendinin olağan bir parçasıymış gibi algılar. Bu durumda bağışıklık sisteminiz tabii ki devreye girmez.

İmgelemelerle, bedeninize onda bir sorun olduğunu gösterirsiniz. İmgeleme yaparak kendinize bir değişiklik yapmakta kararlı olduğunuzu bildirirsiniz. İmgelemelerin işe yaradığı konusundaki niyetinizde ısrarlı olun.

İmgeleme düşüncelerinizin akışı ile birlikte taşınır. Bilinçli ve bilinçaltı niyetlerinizi senkronize etmeniz çok önemlidir. Niyetler ne kadar uyumlu olursa, o kadar etkili olur. Yani bağıra bağıra "Ben bunu yapabilirim!" derken, içinizdeki o küçük bilinçaltı sesin de derinlerde bir yerde aynı şeyi söylemesi gerekiyor. Gerçekleşmesini beklediğiniz dışarıdaki değişimin de, niyetleriniz ve imgelemelerinizle paralel olması gerekiyor.

Genel imgelemeler, kendi sağlığımızı nasıl yeniden yaratacağımızın tiyatro sahnesinde yorumlanması gibidir. Dış dünyada neyi meydana getirmek istiyorsanız, imgelemelerinizde de tüm detayları ile hepsini kullanın. Renk, koku, ses ve duygular. Aklınızla koyduğunuz nihai hedef ve pozitif niyetlerinizi sıkı sıkı tutarken, yapacağınız imgeleme çalışması ile tüm duyguları akış hâline getirin. Sanki olmuş gibi. Bu duyguyu dolu dolu hissettiğiniz an, tekniği uygulamada ustalaşmışsınız demektir.

Şimdi vereceğim evrensel ve genel imgelemeler, rahatsızlığınız ya da hastalığınız her ne olursa olsun size yarar sağlayacaktır. Bu imgeleri fiziksel bedeninize uygulayabileceğiniz gibi, bunu kendi önünüze getireceğiniz hologramınıza ya da her ikisine birden de uygulayabilirsiniz. Bir başkasının hologramına da uygulanabilir ama kendiniz ve başkası üstünde aynı anda uygulama yapamazsınız. Enerji dağılır ve etkisini kaybeder. Oturarak, ayakta ya da yatarak yapabilirsiniz, sadece rahat olduğunuzdan emin olun yeter.

İmgeleme kullanılarak uygulanan şifanın aşamaları şunlardır:

1. 7. Bölüm'de anlattığım şekilde kendinin veya şifa verdiğin kişinin imgesini (hologramını) yarat.

2. İmgelemeleri kullanarak hedefin üzerine yoğunlaş:

a. Şu andaki hastalıklı ya da rahatsız kalıbın dışına çık.

b. Yoğun imgelemeler kullanarak sistemini yeniden başlat (bu otomatik olarak gerçekleşir).

c. Sistemini arzu ettiğin yeni duruma göre kur.

d. Sağlık kalıplarını yerlerine yerleştir.

Bu adımları yüksek sesle söylemek size yardımcı olabilir. İmgeleme niyeti bile onu gerçekleştirmeye yetebilir. Deneyeceğim demeyin; yapın.

Size tavsiye edebileceğim beş genel imgeleme tekniği var: Ateş ve buz gibi hararet uç noktalarının kullanılması,

Şimşekler, Zeki Enerji Paketleri, Patlama ve Şelale. İlk dördünü günlük adaptasyonlarla değişik sıralamada kullanabilirsiniz. Deneyerek size en uygun olan sırayı belirleyebilirsiniz. Ya da sadece en uygun geleni. Şelale imgelemesini her zaman için en son olarak kullanın. Bu imgeleme sisteminizi sakinleştirir, dinlendirir ve temizler. Sorunu bedenden attığınıza göre, şimdi sistemi yeniden programlamanız gerekir.

İmgelemeler sağlığımızı korumada da yardımcıdır. Sağlık sorununuz her ne olursa olsun, çözümlemiş bile olsanız, bu imgelemelere devam edin. Enerji akışınızın herhangi bir tıkanıklık oluşturmadan uyumlu bir şekilde akmasına yardımcı olur.

ATEŞ VE BUZ

Yoğun yüksek ısı veya düşük ısı gibi uç değerler doğal olarak hayatımıza katkıda bulundukları gibi, imgelemeler yoluyla da yarar sağlarlar.

Ateş

Ateş çok güçlü bir imgeleme olur ve doğasındaki amaç için kullanılır. Yenileyici bir güçtür. Eskiyi yok eder ve yeni imkânların, yeniden inşa ettiğiniz yeni ve sağlıklı size gelmesine yer açar.

Ateşi imgelemek, her sorun için yararlıdır. Çünkü yüksek ateş, kandaki akyuvarların sorunlu bölgeye gelmesine ve oradaki sorunu yok etmesine yol açar. Kanser veya tü-

mörler için çok faydalı bir imgelemedir. Lenf kanseri, lösemi veya virüslerin yol açtığı hastalıklar gibi sistematik hastalıklarda da çok yararlıdır. Bütün dolaşım sisteminiz içinden sıcak buhar geçtiğini ve yolunun üstündeki sorunları yok ettiğini imgeleyebilirsiniz.

1. Bütün bedeninizin sıcak alevler içinde kaldığını imgeleyin. Alevlerin gücü sorunu köklerinden çıkarmaya yetecektir.

2. Sorunun olduğu bölgeye odaklanın. Bazıları tamamen alevlerin içinde kalmayı daha kolay buluyorlar (bkz. Resim 15).

3. Isıyı hissedin ve sorunun gözlerinizin önünde küle dönüştüğünü görün.

4. Sorunun yanıp, kül olduğunu ve sizden kopup gittiğini izleyin. Küller rüzgârla uçup gidiyor.

Alevleri görün
Isıyı hissedin
Çıtırtıları duyun
Havanın içindeki yanık kokusunu duyun, genziniz yansın
Gerçekliğini yaşayın

Isının kullanıldığı bir başka imgeleme de kaynayan bir çaydanlıktır. Hatta bu imgelemeyi yaparken, arka planda kaynayan bir çaydanlık bulundurun.

1. Tedavi ettiğiniz bölgede kaynayan bir çaydanlık olduğunu düşünün. Güçlü bir şekilde buhar çıkartıyor.

2. Buharın ısısı, odaklanmış sıcaklığı taşır.

3. Bu sıcak buharın sorunlu bölgelerde dolaştığını ve oradaki enerji tutulmalarını yok ettiğini görün.

Buharın yükseldiğini görün
Isıyı hissedin
Buharın çıkardığı ıslığı duyun
Buharı koklayın, tadın
Gerçekliğini yaşayın

Buz

Ateşin doğasında bulunan gücün aynısı buzda da vardır. Buz da eskiyi yok eder ve uyanışta büyüme potansiyelinin gelişmesine izin verir. Buz imgelemesi ile sorunun yaşam gücü dondurularak parçalanabilir, bu nedenle tümör gibi sağlık sorunlarında kullanılabilir.

1. Sorunun olduğu bölgenin donduğunu düşünün.

2. Sıvı nitrojen üzerine akıtılmış gibi mavi bir buz tabakasının oluştuğunu görün. Soğuğu hissedin.

3. Bu buz tabakasının kırılarak ya da buharlaşarak beraberinde sorunu da alıp götürdüğünü imgeleyin.

Sorunun donduğunu görün
Soğuğun yoğunluğunu hissedin
Buzların çatırdadığını işitin
Soğuk havanın kokusunu ve tadını alın
Gerçekliğini yaşayın

YILDIRIMLAR

Bu imgeleme, MS, motor nöron hastalıkları ve çevresel nöropati gibi her tür nörolojik rahatsızlıkta uygulanabilir. Sakatlanmalardan doğan ya da fibromiyalji veya kireçlenme ağrılarında da kullanabilirsiniz. Zira bunlar sinir sisteminin aşırı yüklenmesinden doğan sancılardır. Bunu uyarılmak isteyen herhangi bir bölge ya da organa uygulayabilirsiniz. Bedenin o bölgesini yeniden sağlıklı hâline getireceği için o bölge de kendini taptaze ve yenilenmiş hissedecektir. Yeni siz ortaya çıkıyor.

Bu imgelemede, aynı bölgeye defalarca üst üste yıldırım düşürebilirsiniz.

1. Tam başınızın üstüne bir yıldırım düştüğünü imgeleyin.

2. Enerjisi bütün bedeninizi dolaşıyor, tüm sinir sisteminizi bir lazer hassasiyeti ile aydınlatıyor (bkz. Resim 16).

3. Beyninizdeki bütün snapslar (yeni nöron bağlantıları) ateşleniyor ve omurganızdan aşağı yayılarak en küçük sinir uçlarına kadar yoğun enerji mesajları taşıyor.

Yıldırımların yarattığı yoğun ışığı görün
Bedeninizi saran enerjiyi hissedin
Gök gürültüsünü duyun
Havadaki elektrik kokusunu ve tadını duyun
Gerçekliğini yaşayın

ZEKİ ENERJİ PAKETLERİ (ZEP'ler)

Zeki enerji paketleri -ZEP'ler-, lokal sorunları çözmekte çok faydalıdır. Bir bilgisayar oyunu kahramanı olan Pacman gibi yaratıkların sorunlu bölgenin etrafında hızla döndüklerini düşünün. Yoluna çıkanı "yakala ve yok et" misyonuyla yola çıkmış arılar gibi sorunun etrafında hızla dönüyorlar ama bunlar geçtikleri yörünge içinde şifa dağıtıyorlar.

ZEP'ler her dönüşlerinde sorundan bir lokma daha koparıp yiyerek onu sisteminizden temizliyorlar. Yapışkan bir bantla kaplı olduklarını, dokundukları sorunların bunlara yapışarak yerlerinden koptuğunu imgeleyin. Bir akciğer sorunu söz konusu ise, nefesinizle beraber dışarı attığınızı ya da diğer konularda beden sıvılarıyla birlikte sorunları da attığınızı imgeleyin. Bu "yapıştır ve sök" imgelemesi kolay bir yöntemdir.

ZEP'ler sürekli üreyen ve birbirleriyle haberleşen varlıklardır. Bu becerileri işimize çok yarar zira sistemi yeniden başlatmak ya da birlikte bir saldırı yapabilmek için birbirlerine sinyal gönderebilirler. Sizin imgeleme çalışmanız bit-

tikten çok sonra bile kendi kendilerine çalışmaya devam ederler.

Bu çalışmayı ZEP'leri akyuvarlara çevirerek çok daha gerçekçi bir hâle getirebilirsiniz. Onları ihtiyacınız olan bölgeye çekin. Bedeninizdeki arterlerin ve tüm damarların akyuvarlara geçit verdiğini imgeleyin. Bu onları yüreklendirecek ve bedeninizden atılmasını istediklerinizi hızla kuşatıp, atacaklardır.

1. Sürü hâlinde ZEP'lerin bedeninizde enerji tutulması olan bölgenin etrafında döndüklerini imgeleyin (bkz. Resim 17).

2. ZEP'lerin enerji tutulmalarına yapışarak onları bedeninizden söküp götürmelerine izin verin.

3. Sorunun yapışık olduğu ZEP'lerin bedeninizden çıkmalarına ve temiz ZEP'lerin bedeninize girmelerine izin verin.

Küçük zeki enerji paketlerinin etrafınızda döndüğünü görün
Onların sorunlara yapıştığını hissedin
Bu paketlerin işlerini yaparken arı gibi vızıldadıklarını duyun
Yarattıkları enerjinin tadını ve kokusunu alın
Gerçekliğini yaşayın

PATLAMA

Bu enerji çalışması herhangi bir sorunu sisteminizden çıkartmanın en güçlü imgelemelerinden biridir. Kanser-

den, mide ağrısma kadar her şey için kullanabilirsiniz. İyi bir sonuç almak için, sorununuzu mümkün olduğu kadar net bir şekilde imgeleyin. Tüm detaylarıyla... Kendi sağlığınızın avukatı olun ve her şeyi araştırın. Boyu, şekli, yeri hakkında tüm bilgileri edinin. Ne kadar çok detay bilirseniz, patlayıcıyı, yok etmek istediğiniz sorunun içine o kadar hassas yerleştirebilirsiniz. Bilgisayar oyunları oynayanlar için sağlık sorununu bir oyun hedefi hâline getirmek iyi bir imgeleme yolu olabilir.

1. Sorununuzu bir patlama ile bedeninizden dışarı atabileceğinizi imgeleyin.

2. Patlayıcıyı sorunun tam merkezine yerleştirin.

3. Patlamanın şiddetiyle merkezden dışarı hızla atılan sorun parçacıkları buharlaşarak yok oluyorlar (bkz. Resim 18).

Patlamayı gör
Patlamanın titreşimini hisset
Patlamayı duy
Yanık kokusunu ve tadını al
Gerçekliğini yaşa

ŞELALE

Bu imgelemede mavi-beyaz bir ışık enerjisi bütün varlığınızı serinletir, tazeler ve temizler. Bu imgeleme sizi arındırır ve yoğunluğu içinde tüm enerji tutulmalarınız çözü-

lür, böylece üstünüzdeki rahatsızlık ve hastalık yükünden kurtulursunuz. Otomatik olarak yeniden programlanırsınız, bu da sağlığınıza geri kavuşmanız için yani sistemi yeniden kurmanız için gereklidir.

1. Gevşeyin ve saf mavi sıvı ışığın oluşturduğu bir şelalenin tam altında durduğunuzu düşleyin (bkz. Resim 19).

2. Enerji sadece üstünüzden akmıyor, içinizden de geçerek arındırma yapıyor. Onun sakin ve düzenli ritmi sizi gevşeterek yeniden kuruyor.

3. Enerjinin sağlığınızı yeniden yüklemek için boşaltmak istediği her şeyi boşaltmasına izin verin.

Elektrik mavisi sıvı ışık enerjisini görün
Onun içinizden nasıl aktığını hissedin
Dalga dalga dökülüşünün sesini duyun
Onun ferahlatan kokusunu ve tadını hissedin
Gerçekliğini yaşayın

SAĞLIĞI KORUMAK: ENERJİ IZGARALARINI KALIBA SOKMAK

Şelale imgelemesi, enerjinin oluşturduğunuz yeni sağlık ızgarasında uyum içinde akmasına izin verir. Sağlığınız zirvede olduğunda, bu ızgarayı kullanarak kendinizi o hâl içinde tutun. Bu imgeleme istediğiniz zaman ve yerde -ister otobüste, ister asansörde- yapılabilir. Zihniniz bedeninizi kontrol eder, siz ise zihninizi kontrol edebilirsiniz. Bu

nedenle zihin-beden ilişkinizi sağlıklı tutun. Her birimizin içinde ideal sağlık bilgisi var, ona ulaşın ve onu koruyun.

1. Bedeninizin şeklinde üç boyutlu bir ızgara imgeleyin. Dikey ve yatay hatlarının araları çok düzenli, birbirlerinden eşit mesafede döşenmiş (bkz. Resim 20).

2. Tüm enerjiniz, yumuşak ve uyumlu bir şekilde ritmik olarak bu hatlar üzerinden kesintisiz akıyor.

Bu imgeleme ile oluşturduğunuz enerji ızgarası sağlığınızı koruyacaktır.

NE ZAMAN VE NEREDE İMGELEME YAPILABİLİR?

İmgeleme yapmanın en iyi zamanı gece yatarken, uyumadan hemen önceki andır. En etkili zaman budur. Yorgun düşünceye kadar devamlı yapın. Uykuya dalarken hedefleriniz hâlâ odağınızda olacaktır. Düş hâli, bilinçaltınızın şifa bulmaya en açık olduğu zamandır. Uykunuzda inanılmaz bir hızla iyileşirsiniz.

Gün boyu da, günlük programınız içinde imgeleme çalışmaları yapabilirsiniz. Bunun ne kadar süre ile yapılacağı ise insandan insana değişiklik gösterir. İnsanların çoğu yaklaşık otuz dakika kadar bir konu üzerinde konsantre olabiliyorlar. Rahatsız edilmeden gevşeyebileceğiniz ve odaklanabileceğiniz sakin bir yer bulun kendinize.

Bu çalışmaları yaparken zihninize negatif bir düşüncenin geldiğini fark ederseniz, hemen bırakın, rahatlayın, yeniden odaklanarak başlayın. Tekrar ede ede, bilinçaltınızı bilinçli düşüncelerinizle paralel çalışması konusunda eğitebilirsiniz. Zamanla bu çalışmanın çok doğal bir süreç hâline geldiğini göreceksiniz ve pozitif düşünceler kalıcı olacak.

Amacınız bu imgelemeleri, ta ki onları düşünüzde görünceye kadar yapmaktır. İnanılmaz derecede etkin oluyor. Bir düş şifacısı olun.

GENEL İMGELEMELERİ KENDİNİZE UYGUN HÂLE GETİRİN

Yukarıda anlattığım imgelemeler sadece rehber olarak kullanmanız için. Bunları deneyerek sizin için en uygun olanı bulun. Örneğin, yıldırımlarla yapılan çalışma çok yoğun olabilir, kullandığınız ışığın rengini değiştirebilirsiniz. Beyaz ışık çok yoğundur, bu nedenle mavi veya kırmızı renkleri deneyerek, aradaki farka bakın. Kullandığınız elektrik miktarını azaltın. Yıldırımın kaynaklandığı bulutun rengini değiştirin. Burada önemli olan, üstünüzdeki etkilere göre imgelemelerinizi size en çok yarar verecek hâle getirmenizdir. Onları bireysel ihtiyaçlarınıza uygun şekilde değiştirin ve uygulayın.

Hep bunları uykuya dalmadan önce yapın diyorsunuz ama ben daha başlarken uyuyakalıyorum. Ne yapmam lazım?

Belki de elinizde bu kitap ve bilinçaltınızda, niyetinizle oluşturulmuş bir imgeleme ile uykuya dalıyorsunuzdur. Bunun sizin üzerinizdeki etkisinin farkında olmayabilirsiniz. Bu kadar zorlamayın kendinizi derim çünkü zamanla zaten bu süreç sizin doğal bir parçanız hâline gelecektir. Gevşeyin ve kendinizi akışa bırakın. Bunu bir alışkanlık hâline getirin, olumlu sonuçlarını mutlaka göreceksiniz. Düş hâlimiz bilinçaltımızdaki içgüdüsel düşüncelerimizle birleşerek, zihnimizin şuurlu bir akıl taşıyan bölümünde sinema gibi gerçek olaylardan oluşan bir dizi film seyrettirecektir bize.

Benim içki problemim var. Bu sorunla başa çıkabilmem için önerebileceğiniz bir imgeleme var mı?

Yorgunluk ve duygusal sorunlarla ilgili imgelemeler, yaşam tarzı ve kötü alışkanlıklar konusunda da yardımcı olabiliyor. Kendinize mümkün olduğunca çok enerji yükleyip bu enerjiyi yönlendirebilirseniz, yeniden uyumlu bir akış yakalayabilirsiniz. 5. Bölüm'de anlattığım ağaç kökü imgelemesi enerjiyi dengelemede çok yardımcı oluyor ve insanların duygusal sorunlarını çözebiliyor. Siz de kendi sorununuz için bir imgeleme geliştirebilirsiniz. Sizi içme konusunda tetikleyenin ne olduğunu bulun. Sonra bundan vazgeçmek için neye ihtiyacınız olduğunu düşünün. İçmekle ne kazanıyorsunuz? Bu alışkanlığı bırakma gücü sadece sizin ellerinizde. Bunu bilmeniz yeter.

Bölüm 9

Özel Koşullar İçin İmgelemeler

İmgelemeler sadece sizin düş gücünüzle sınırlıdır.

-ADAM

Bu bölümde anlatacağım imgelemeler, doktorunuzun takip ettiği tedavi programlarıyla bir arada yapılabilir. Değişik sorunlarda etkili olduğunu gördüğüm imgelemeler bunlar. Örneğin kalbiniz ya da solunum yollarınızdaki sorunları çözmede kullanabilirsiniz ama önce doktorunuz size içinde olduğunuz sağlık durumu ile ilgili bilgi versin. Buradaki teknikler çok detaylı bilgi içeriyor ve çok yoğun. Bu beceriler her birimizde var ama üstünde ustalaşmak için çok çalışmak gerekiyor. Kimileri çok net talimatlar olmadıkça bunları yapmakta zorlanıyor, lütfen öncelikle, bu işte yanlış ya da doğru olmadığını kavrayın. Burada anlattıklarımın hepsini ya da size en uygun geleni veya gelenlerini kullanabilirsiniz. Ya da bunlardan yola çıkarak kendi imgelemelerinizi yaratabilirsiniz. Tamamen size kalmış. Bağışıklık sisteminize problemi doğru aktarabilmek için bazı anatomik bilgilerin altını çizmekten yanayım. Mesela, akyuvarların bir kanser tümörüne saldırışını imgelemeniz, hiçbir anatomik bilgi kullanmadan yapacağınız bir imgelemeden çok daha başarılı olacaktır.

KANSER

Kanser, hücrelerin anormal bir davranış içinde, kontrolsüz ve düzensiz bir şekilde sürekli bölünerek çoğalması sonucunda oluşur. Normal olarak hücreler, bedenin sağlığı için ihtiyaç durumunda bölünerek çoğalırlar. Eğer hücreler ihtiyaçlarından fazla sayıda hücre üretecek şekilde bölünüyorlarsa bir doku kütlesi (tümör) oluşur.

Kötü huylu tümörler kansere neden olur. Çevrelerindeki doku ve organlara saldırarak zarar verirler. Kanser hücreleri habis tümörlerden ayrılarak kan dolaşımına katılıp lenf sistemine zarar verir. İlk tümörden yola çıkan kanser bedenin başka bölümlerinde de tümörler oluşturarak yoluna devam edebilir.

Kanser zaman içinde, yaşam tarzınızdaki faktörlere, çevreye ve soyaçekime paralel gelişir. Kanserlerin çoğuna; sigara, diyet ve çevredeki kanserojen maddelere maruz kalmak neden olur. Bazı insanlar bu risk faktörlerine karşı diğerlerinden daha hassas olabiliyor. Soyaçekimin getirdiği risk faktörlerinden kaçınmak imkânsız. Bu gerçekleri bilmemiz lâzım. Evet, bu faktörleri taşıyanlar kanser oluyor ama çoğunluğu oluşturmuyorlar.

Kanser riskini yiyeceklerinizde yapacağınız bazı basit değişikliklerle azaltabilirsiniz. Bir kere lifli besinlerin, vitaminlerin ve minerallerin yüksek olduğu dengeli bir rejim takip edin. Yiyeceklerinizi özenle seçin. Her gün beş öğün sebze, meyve ile tam tahıllı ekmek yiyin.

Şifacılığa başladığımda hücrelerle, özellikle kanser hücreleri ile ilgili enteresan bilgiler edinmiştim. Bir kere kanser hücreleri oldukça karmaşık görünen bir haberleşme sistemi kullanarak hızla kendilerini çoğaltıyorlar. Mesela tümörlerden birine karşı özel bir imgeleme kullanıyorsam, onun hemen yanı başındaki tümör, aynı imgelemeye yanıt vermiyordu. Belli ki ilk tümör diğerlerini bu konuda uyarıyordu. Kurduğum bağlantılar ve sezgilerimle bunu anladım.

Kanser hücrelerinin birbirlerini uyarmak için kullandıkları sinyaller, bir tümör içindeki kanser hücrelerine karşı kullanılarak tümörü yok etmek amacıyla kullanılabilir. Bir tümörün içindeki haberleşmeyi tahrip etmek için imgelemeler kullanıldığında kanser hücreleri tümörün içindeki diğer hücrelere haber gönderemedi ve bu bir domino etkisi yaparak, tümör hücreleri içinde düzensizlik ve karmaşaya yol açtı. Birden fazla tümör olduğunda hücre içindeki organizasyonu bozmanın zorlaştığını fark ettim. Bir de kanser ölmeye başladığında, hücreler arasındaki haberleşmenin azaldığını ve sonunda durduğunu.

Herhangi bir tümör için imgeleme yaptığımda, amacım onu zayıflatmak ve bağışıklık sistemini tümöre yönlendirmek oluyor. Bedeninizin bununla başa çıkabilmesi için normalden fazla akyuvara sahip olması gerekiyor.

Kansere karşı savaşmanın en etkin yolunun ona mümkün olduğunca çok açıdan saldırmak olduğunu buldum. Hastalığınızla ilgili olabildiğince çok araştırma yapın. İmge-

leme teknikleri ile yaşam tarzınızı ele alabilirsiniz; stres, yaklaşımlarınız, duygularınız, beslenme şekliniz, egzersiz programınız ve sosyal çevreniz gibi.

Yukarıda anlattığım gibi, imgelemelerinizde mutlaka anatomik veriler kullanın ki, bağışıklık sisteminize yol gösterebilin. Örneğin kanserle ilgili yararlı bir imgeleme akyuvar hücrelerinin bu bölgeye çekilmesi olabilir. Aşağıdaki maddelerde akyuvarların bu alana nasıl daha etkili şekilde saldıracaklarını göreceksiniz:

1. Tümörün yakınındaki tüm damarların akyuvar hücrelerinin geçişine açık olduklarını imgeleyin. Akyuvarların damar duvarlarından içeri girerek tümörü sardıklarını görün. Resim 21, tümörü ve onu saran akyuvarları nasıl imgeleyebileceğinizi gösteriyor.

2. Bedeninizdeki her bir akyuvar hücresinin tümöre doğru harekete geçtiğini imgeleyin. Tümörü tamamen saracak bir koloni oluştursunlar.

3. Tümörü saran akyuvarların onu yemeye başladıklarını görün. Aslında yaptıkları, tümöre asılarak kanserli hücreyi içlerine çekip sindirmektir.

4. Şimdi akyuvarların kanser için zehir sayılan maddeler salgıladıklarını imgeleyin. Tümörün bu toksinlerle büzüştüğünü ve akyuvarların onları yediğini görün (bu imgelemelerin ne kadar detaylı ve fizyolojik verilere dayalı olduğuna dikkat edin).

Resim 22'de akyuvarların tümörü nasıl yok ettiklerini ve sonra kanser hücrelerinin kaybolduğu alanı görüyorsunuz.

Akyuvarların kanser hücrelerini yok etme hızı çok değişik olabilir. Etkenlerden biri ısıdır. Sıcak ortamlarda hücreler kanseri daha hızlı yer. Bu nedenle tümörün altından gelecek alevler imgeleyerek, o bölgenin ısısını yükseltebilirsiniz. Sıcaklık aynı zamanda kan dolaşımınızı da hızlandırır, bu da iyileşme sürecini hızlandıracaktır.

Tümörler de yaşamak için besine ihtiyaç duyarlar. Taze besin maddesi alamaz ve atıklarını atamazsa bir tümör ölür. Bunun için etkili bir imgeleme:

1. Tümöre besin taşıyan damarların besini boşaltma yerinde kasıldığını ve besini aktaramadığını imgeleyin.

2. Tümörün kendi zehri ve atık maddeleri içinde boğulduğunu imgeleyin. Bunu kanser hücreleri ölünceye kadar görmeye devam edin.

3. Kanserin ihtiyaç duyduğu maddelerin yolunu tıkadığınızı ve aynı anda da zayıflatmak amacıyla kansere saldırdığınızı imgeleyin.

4. Kanserin temel gereksinimlerinin önü kesildiği için, tümörün hücreler arası (hatta tümörler arası) haberleşmesinin koptuğunu imgeleyin.

5. Haberleşme hatları kopunca, kanserin yaşam enerjisini kaybederek, küçüldüğünü ve aktivitesini yitirdiğini görün.

6. Bedeniniz şimdi bu dokudan kurtulmalı. Bu fiziksel kütleyi bedeninizden atmak için 7 gün 24 saat işbaşında olacak bir çöp atma sistemi imgeleyin.

LÖSEMİ

Lösemi akyuvar kanseridir. Bu kanser hücreleri kemik iliğinde oluşur -bütün akyuvarların üretildiği yerde- ve normal alyuvar ve akyuvarların üremesine engel olur. Lösemi için yapılacak imgelemelerin hedefi kemik iliğini normal sayıda alyuvar ve akyuvar üretmesi için uyarmaktır. Burada kemik iliklerinin içine, sağlıklı sayıda alyuvar ve akyuvar üretiminin başladığını görünceye kadar, birbiri ardına yıldırımlar gönderin. Bu imgelemeyi sonuçtan emin oluncaya kadar yapın.

NÖROLOJİK DURUMLAR

Nörolojik düzensizlikler; MS, fibromiyalji, kronik yorgunluk sendromu, baş ve omurga travmaları, merkezi sinir sistemi enfeksiyonları ve sinirsel düzensizlikler olarak sayılabilir.

Özellikle kronik yorgunluk sendromu ve fibromiyalji üzerinde başarılı geçen birçok çalışmam oldu. Katılımcılar yaşam kalitelerinde bir düzelme olduğunu ve semptomların neredeyse kalmadığını söylüyorlar.

Sinir sisteminizin bağışıklık sistemi üzerinde doğrudan etkisi vardır bu nedenle sinir sisteminizde oluşacak olumlu

bir değişiklikten sağlık sisteminiz, duygusal, psikolojik veya fiziksel, her şekilde yarar bulacaktır. Fiziki enerjinizi geri kazanıp, canlanma ve güçlenmenize yardımcı olacaktır.

1. Yıldırımların bütün sinir sisteminizi harekete geçirdiğini görün (bkz. Resim 23). Bu yıldırımların amacı sinir sisteminizi yeniden devreye almaktır.

2. Bu yıldırımların sinir sisteminizi aydınlattığını izleyin. Başınızdan aşağı, omurganızdan geçerek, en küçük sinir uçlarına kadar. Fırtına geçtikten sonra tüm sinir sisteminizden sakin dalgaların yayıldığını imgeleyin.

SOLUNUM SORUNLARI

Solunum sorunlarının birçok nedeni olabilir. Astım gibi rahatsızlıklar, hava geçitlerini etkilerken, akciğer kanseri gibi hastalıklar direkt olarak ciğerlerin fonksiyonunu etkiler. Burada yapılacak ilk iş doktorunuza danışarak hastalığınızın ne olduğunu ve aşamasını öğrenmektir.

Astım, nefes almanızı çok zorlaştırır. Nefes aldığınızda hava ciğerlerinize, bronş adı verilen hava tüplerinden geçer. Bir astım krizi sırasında, bu havayollarının duvarları kasılır ve ateşlenir.

Astım ataklarına yol açan faktörlerin başında, duman, toz, polen, hava kirliliği ve alerji gelmektedir. Stres, astımı daha da kötüleştirir. Bana göre astım, ciğerlere giden havayollarını dolduran, yapışkan, kalın sis gibi bir şey. Akciğer so-

runları imgelemelere genellikle çok çabuk yanıt veriyor çünkü solunum sistemi içindeki dolaşım oldukça yoğun. Bu yoğun sirkülasyon nedeniyle sorunun bedeni hızla terk etmesi kolay. Ciğerleriyle ilgili bir hastalığa sahip olanların çoğu, tedaviden sonra oldukça fazla balgam çıkartır. Ve nefes alışları rahatlar. Bu sonuçlar genellikle çok çabuk elde ediliyor.

Zeki enerji paketleri, yani ZEP'ler solunum sorunlarında çok işe yarıyor. Çünkü onlar direkt olarak solunumla sorunun olduğu yere çekilebiliyor ve sorunun olduğu yere zamk gibi yapışıp onu kopartıyorlar. 24 numaralı resim size bunların soluk verirken nasıl çıkartıldığını görmenizde yardımcı olabilir. İmgelemenin gerçeğe en yakın şekilde gerçekleşmesini istiyorsanız, sorunun her nefeste ciğerlerinizden çıktığını hissedin.

1. Mavi sıvı bir enerjinin ciğerlerinizi doldurduğunu imgeleyin (Resim 25). Astımınız varsa, hava yollarınızın -nefes tüplerinizin- bu sıvı enerjiyle genişlediğini imgeleyin.

2. Tüplerin, suyu gören süngerlerin genişlediği gibi, genişlediğini izleyin. Sorun bu sıvı tarafından emiliyor ve daha sonra parlak bir enerji olarak buharlaşıyor.

3. Derin nefesler alarak bu enerjiyi olabildiğince içinize çekin.

4. Ciğerlerinizin altında büyük bir şenlik ateşi yaktığınızı, ortaya çıkan yüksek ısıda sorununuzun buharlaştığını görün (Resim 26).

5. Sorununuz tamamen buharlaştığında derin nefesler almaya başlayın. Ciğerlerinize enerji ile dolmuş hava aldığınızı düşleyin. Bu enerji tüm hücreleriniz tarafından emiliyor.

6. En küçük kılcal damarlarınızın dahi aydınlandığını, bu enerji ile canlandığını görün. Hava yolları açık ve parlak.

7. Nefes verirken, ciğerlerinizden çıkan buhara dikkat edin. Temiz ve pembe bir renk alıncaya kadar soluk vermeye devam edin (Resim 27).

KALP SORUNLARI

Kalbinizi etkileyebilecek birçok sorun olabilir. İlk iş bir doktora danışarak kalbinizin durumunu öğrenmektir. Bu bölümdeki imgelemeler, her türlü tedavi ile birlikte yapılabileceği gibi, onları kendinize göre de değiştirebilirsiniz. Unutmayın ki bunları yaparken doğru ya da yanlış diye bir şey yok. Size sadece konulan teşhise göre gerekli değişiklikleri yapmak ve sizin için en iyi olanı uygulamak kalıyor.

Solunumunuzu etkileyen kalp sorunlarında yapabileceklerinizi sıralamaya çalışayım.

1. Temiz havayı ciğerlerinize iyice çekin. Öyle ki hücrelerinizin tüm fonksiyonları enerji ile dolsun.

2. Bedeninizdeki tüm hücrelerin saf enerji ile çalıştığını imgeleyerek bu canlılığı varlığınızın tüm dokularına taşıyın. Bedeninizdeki bütün hücreler bu saf enerjiden yararlansın.

Tansiyon Sorunları
(Yüksek Tansiyon veya Düşük Tansiyon)

Stres, yüksek tansiyonun ana etkenlerinden biridir. Bu nedenle imgelemeye başlamadan önce rahat bir pozisyonda gevşemeniz gerekli. Zamanın geçtiğini gösteren saatlerden uzak durun. Bu gerilim yaratabilir. Bu sizin kendinize ayırdığınız bir zaman. Onu bilgece kullanın. Düşük tansiyonu olanlar için bu imgelemenin amacı kalbinizin kan pompalama hızını düzenlemektir. Gevşeyin ve bu hedef üzerine odaklanın.

1. Kalbinizin sakin, saf ve ışıl ışıl bir enerjiyle dolduğunu imgeleyin (bkz. Resim 28).

2. Kalbiniz bu enerjiyle dolduktan sonra bu parlak enerjinin kalp atışlarınızın gücü ile bütün bedeninizdeki damarları doldurduğunu imgeleyin. Atar ve toplardamarlarınızın tümünü içeren dolaşım sisteminin bu sakin enerji ile dolduğunu hissedin. En ince kılcal damarlarınız dahi enerjiyle dolmuş durumda.

3. Kalbinizin ritmik atışını duyun. Sakin, düzenli ve huzurlu bir atış ritmini yakalayıncaya kadar bekleyin. Kalbinizden sakin enerji dalgalarının bütün bedeninize yayıldığını imgeleyin (bkz. Resim 29).

4. Derin nefes alın ve kendinizi iyi hissetmenin keyfini çıkarın.

İmgelemelerinizi yaparken, yaratıcı olun. Kalbinizle ilgili her imgelemenin sonunda, onun sakin ve düzenli attığını görün. Her bir vuruşun arkasındaki düzenli kasılmaların yarattığı gücü hissedin.

ENFEKSİYONA BAĞLI HASTALIKLAR

Çoğu bulaşıcı hastalık, AIDS, HIV, hepatit, soğuk algınlığı ve grip gibi, tüm bedene yayılır. Bu tip rahatsızlıklar için ZEP'ler uygun bir imgeleme yöntemidir (bkz. Bölüm 8).

1. ZEP'lerin ya da akyuvarların bedeninizin içine yayılarak, sorunu (bakteri ya da virüs) hücre hücre kuşattıklarını imgeleyin (bkz. Resim 30).

2. Akyuvarların damarların duvarlarından çok sayıda girerek, sorunun olduğu bölgeyi kuşattığını görün (bkz. Resim 31).

3. Lokal sorunlar varsa, o bölgede patlama imgelemelerini kullanın. Gök taşlarının gelip hızla şifaya ihtiyaç duyan bölgeye çarptığını imgeleyebilirsiniz (bkz. Resim 32).

4. Böbreklerinizin kirli kanla ölmüş bakteri ve virüsleri temizlediğini ve bedeninizden attığını imgeleyin (bkz. Resim 33). Böbreklerinizden sadece temiz kanın geçtiğini görünceye ve akyuvarlarınızda "yiyecek" bir virüs ya da bakteri kalmayıncaya kadar bu imgelemeye devam edin.

SİNDİRİM SİSTEMİ RAHATSIZLIKLARI

Duygusal sorunlar ve stres genellikle sindirim sistemi hastalıklarını hazırlar. Gevşemek ve imgeleme yapmak için zaman ayırın. Başlamadan önce bir fincan kafeinsiz kahve ya da yeşil çay bu konuda size yardımcı olabilir. Bir yudum için ve farkındalığınızla bu ılık içeceğin bedeninizi içindeki hareketini takip edin. Onun sakinleştirici etkisinin farkında olun.

1. Sindirim sisteminiz boyunca beyaz saf enerjinin hareketini imgeleyin (bkz. Resim 34).

2. Ağzınızdan başlayarak, yemek borunuzdan aşağı, mideniz, ince ve kalın bağırsağınız, makat ve dışkı olarak dışarı çıkış yolu üzerindeki bu kesintisiz akışı imgeleyin.

3. Tüm sindirim sisteminizin mükemmel çalıştığını ve yolu üzerindeki her hücrenin canlandığını ve sisteminizden dingin enerji dalgalarının yayıldığını imgeleyin.

SANCILAR

Neredeyse ağrı çeken insan sayısı kadar değişik neden bulunabilir sancılar için. Batı tıbbı, sancının kökünü bulmak yerine, gelenek olarak ağrı kesicilerle buna bir çözüm bulmaya çalışıyor. Sancının kaynağına bağlı olarak imgelemeler de değişir.

1. Saf, sıcak güneş ışığı enerjisini ciğerlerinize ve kalp bölgenize çektiğinizi imgeleyin.

2. Ağrının olduğu bölgede yoğun bir ışık topu oluşturun.

3. Bu topun ağrıyı iplik parçaları gibi söküp çektiğini ve bedeninizden dışarı tıpkı gibi güneş gibi yansıdığını seyredin. Ondan yayılan sıcak ışınlar bedeninizden gitmesi gereken her şeyi alıp götürüyor. Geride ışıl ışıl bir parlaklık kalıyor. Güzel bir duygu, değil mi?

KRONİK VE AKUT EKLEM SORUNLARI

Bu imgelemeler hareket zorlukları ve eklem rahatsızlıklarında kullanılır. Kendi imgelemelerinizi güçlendirmenin yollarını kendinizin daha iyi bulabileceğinizi aklınızdan çıkartmayin.

Yıldırım imgelemeleri genel olarak birçok insana bu konuda yardımcı oldu (bkz. Bölüm 8).

1. Yıldırımların art arda, tedavi edinceye kadar sorunlu eklem yerlerinize düştüğünü imgeleyin (bkz. Resim 35).

2. Ekleminize beyaz sıvı ışık enerjisi enjekte eden bir iğne soktuğunuzu düşünün. Bu ışığın hareketli bölgenin tamamını doldurduğunu görün (bkz. Resim 36). Bu beyaz sıvı enerjinin ekleminizi yağladığını düşünün.

3. Hareket kabiliyetini test etmek için, ekleminizi, sanki değişik açılardan destek tellerine bağlı olarak, hafifçe, sarsmadan hareket ettirdiğinizi imgeleyin (bkz. Resim 37). Her bir tel ekleminizi değişik açılardan desteklerken onu tıpkı bir kuklacının özeniyle hareket ettiriyor. Zihninizin

gözüyle bu hareketleri izleyin, bir zamanlar yapmaktan çok hoşlandığınız bir sporla uğraşırken görün kendinizi. Rüzgâra karşı bisiklete binerken, koşarken, tenis ya da golf oynarken hissettiğiniz duyguları yakalayın. Yüz ifadenizi gözünüzün önüne getirin. Hiçbir sancı yok. Şu anda sancının düşüncesi bile yok. Bunun nasıl güzel bir duygu olduğunu hatırlayın ve bu çalışmayı sık sık yapın.

SIRT RAHATSIZLIKLARI

Sırt rahatsızlıkları çok sık rastlanılan bir sorun. Grup terapilerinde bu bölge üzerinde mutlaka çalışıyoruz. Şu ana kadar içinde sırtından rahatsız olan bir kişinin bulunmadığı hiçbir gruba rastlamadım. Rahatsızlığın doğasından olsa gerek bu konuda rahat bir imgeleme seansı yapmak çok zor, siz gene de elinizden geleni yapın.

1. Beyaz, yumuşak bir çubuğun omurganızdan aşağı girdiğini düşünün (bkz. Resim 38). Bu çubuk bir destek olarak kullanılacak.

2. Her aldığınız nefesle ciğerlerinize saf enerji girdiğini düşünün. Bu enerjinin başınızın üstünden girip, omurganızdan aşağı, kuyruk sokumuna kadar indiğini görün. Bu yolun tıpkı bir neon ışığı gibi yandığını imgeleyin.

3. Büyük bir esneklik içinde belinizi destekleyerek hareket ettirebildiğinizi imgeleyin. Bu esnek hareketin sınırları sizin düşlerinizle sınırlı... Hiçbir ağrı duygusu olmadığı gi-

bi, ağrı düşüncesi de yok.

4. Sırtınızın tıpkı bir kırık çıkıkçı tarafından oturtulan kırık gibi yerine oturtulduğunu imgeleyin. Şu anda beliniz en iyi hâline gelmiş durumda.

5. Gene imgelemenizde, sırtınızı iyice esneterek hareket kabiliyetinize güven duyun. Rahatça hareket edebildiğiniz sınırları belirleyin. Ondan sonra kendinizi uzun zamandır yapamadığınız normal hareketleri yaparken görün. Ve bu hareketleri yaparken hiçbir ağrı çekmediğinizi hissedin.

Bu imgelemelerde ustalaştığınız zaman, üzerinde istediğiniz değişiklikleri ve uygulamaları yapabilirsiniz.

ADALE İNCİNMELERİ

Ağrıdan dolayı gevşemek mümkün olmasa bile imgeleme seansı için kendinizi rahat hissedeceğiniz bir pozisyon almalısınız. Derin bir nefes alın ve başlayın.

1. Beyaz spiral, rahatlatan bir sıvı enerjinin sorunlu bölgeyi sardığını imgeleyin (bkz. Resim 39). Adalelerinizin bu sıvıyı tıpkı bir sünger gibi çektiğini görün.

2. Adaleleriniz bu sıvı enerjiye doyunca, adalelerden sakin elektrik dalgalarının yayıldığını imgeleyin. Adalelerin bu enerjinin içinde yıkanırken gevşediklerini hissedin (bkz. Resim 40).

KIRIK KEMİKLER

Kırıkların önce doktor tarafından fiziki olarak yerleştirilmesi gerekir. Burada anlatacağım imgelemeler hızlı iyileşmeniz için verilmiştir. Bölgedeki her kimyasal tepkiyi hızlandırması açısından bu imgeleme ısı içermektedir. Böylece bölgedeki kan dolaşımı hızlanacaktır. Bu da iyileşme sürecini hızlandırır.

Birçok kırık varsa bu imgelemeyi her bir bölgede tek tek yapın ya da tek bir kemiği bir seferde ele alın. Sizin için hangisi daha uygunsa onu yapmanızı öneriyorum. Neyin sizin için işe yarayıp, yaramayacağı konusunda kesin kurallar yok zira bağışıklık sistemini devreye sokmada her bir imgeleme farklı çalışıyor.

1. Beyaz parlak bir ışığın kırık kemik tarafından emildiğini ve sonra ondan geri ışıdığını imgeleyin (bkz. Resim 41). Bu parlak ışık ısı çıkartıyor.

2. Enerjinin kırığı sardığını düşleyin.

3. Enerji, siz onarma sürecini hızlandırmak için oraya sıcak şifa veren ışığı gönderdiğinizde, sizden dışarı doğru ışıyarak yansıyor (bkz. Resim 42). Sağlıklı kemik yapısının kırıkları doldurduğunu görün. Artık sakatlıktan hiçbir iz kalmayıncaya kadar izlemeye devam edin. Kırığın tamamen iyileştiğini imgeleyin (bkz. Resim 43).

YORGUNLUK VE DUYGUSAL SORUNLAR

Duygusal sorunlar zihnimize ağırlık verir ve enerjimizi tüketirler. Duygusal yükü sırtımızdan attığımızda hafifler ve yaşamdan zevk almamızı sağlayan canlı bir enerji ile doları. İmgelemenize sırtınızdan bu yükü atarak başlayabilirsiniz.

Yorgunluk ve duygusal sorunlarla ilgili imgelemeler aurayı genişletme tekniği ile aynıdır. 2. Bölüm'de anlattığım çalışmaydı bu; "Evrensel Enerjiyi İndirmek". Kendinizi her tükenmiş, bitmiş hissettiğinizde bunu yapın. Bunun yoğun bir çalışmadan sonra enerji toplamak için de ideal olduğunu fark ettim. Normalde yaptığınız egzersizlerdeki sınırları yükseltmek için de bunu kullanabilirsiniz. Mesela ben ağırlık çalışması yaparken, limitlerimi yükseltmek istediğimde bu çalışmayı yapıyorum ve çok iyi bir sonuç veriyor.

1. Evrenin tüm enerjisini kendinize çektiğinizi imgeleyin (bkz. Resim 44). Bu enerjiyi iyice emin. Kendi enerjiniz onun içinde kaybolsun. Bu çalışmada ustalaşmak zaman alır.

2. Bütün enerjiyi içinize aldığınızda, onun güçlü bir şekilde her yöne doğru patladığını imgeleyin (bkz. Resim 45). Enerjinin patlamasından çıkan şok dalgaları yayılıyor. Bu görüntü gözünüzden silininceye kadar seyredin, geride sadece kendinize ait saf, berrak, beyaz hologram kalsın. Üstünde hiçbir sorun barındırmayan bir hologram...

Etkili imgelemelerden biri de, sizi yapmak istediğiniz şeyi yapmaktan alıkoyan düğüme, tıpkı bir lazer ışını gibi keskin bir enerji göndererek o düğümü çözmektir.

İMGELEMELERİ KENDİNİZE UYGUN BİR HÂLE GETİRMEK

Bilinen her türlü rahatsızlığa göre bir imgeleme oluşturup detaylandırmak mümkün değil. Hem gerçekçi olmaz hem de gereksiz. Tüm imgelemelerin anahtarı sizin elinizde. Buna düş gücü deniyor.

Yaratıcı olun. İmgelemeleri kendinize uygun bir hâle getirin, değiştirin. Kendi şifa bulma ve verme gücünüzü asla küçümsemeyin. İmgelemeler sizin kullanımınıza sunulmuş araçlardır. Olaylara vereceğiniz tepkiler gene size aittir. Sizin için en etkin olan yöntemleri siz bulabilirsiniz. Bu kitabı okuyan birçok okuyucu hâlâ "Acaba hangi imgeleme benim için en iyisi?" diye düşünüyor olabilir. Eğer siz de bunlardan biriyseniz, kendinize şu soruları sorun:

1. Rahatsızlığımı tüm yönleriyle araştırdım mı?

2. Bu bölgenin en sağlıklı şekilde nasıl hareket edeceğini ve işlev göreceğini biliyor muyum?

3. Bu alanın neye benzemesi gerektiğini biliyor muyum?

4. Genel imgeleme tekniklerini denedim ve onları kendi sorunlarıma göre değiştirerek uyguladım mı?

5. Bana en uygun gelen özel imgeleme tekniklerini denedim ve kendime göre değiştirdim mi?

Bu kitapta anlatılan tüm imgelemeler, kendinizi daha rahat hissetmeniz için sıralanmıştır. Hangisinin size uyduğunu siz belirleyeceksiniz. Kendi gücünüze yeniden kavuşmanız için en gerekli şey sizin kendinizi bu konuda rahat hissetmenizdir. Kendinize güvenin ve ilerleyin.

SONUÇ

Bu kitapta anlatılanlar, şifa yolculuğu içindeki tek bir insana bile yardım edebilirse, herkese yardımcı olmuş sayılır. Bizi birbirimizden ayırdığı varsayılan sınırlar bir illüzyondan başka bir şey değildir. Kendimiz için yaptığımız her şeyi aslında herkes için yapıyoruz. Birisine yardımcı olmakla, kaçınılmaz bir şekilde kendimize yardımcı oluyoruz.

Bizden ayrılmayın!